resilience from the HEART

Revised & updated edition of *The Turning Point*

the power to **thrive** IN LIFE'S EXTREMES

GREGG BRADEN

The *New York Times* best-selling author of *The Divine Matrix*

GREGG BRADEN

REZILIENȚĂ DIN INIMĂ

Puterea de a evolua într-o perioadă a extremelor

HAY HOUSE, INC.

Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

GREGG BRADEN

REZILIENȚĂ DIN INIMĂ

Puterea de a evolua într-o perioadă a extremelor

București, 2016

„Suntem înecaţi în informaţii, în timp ce murim de foamea de înţelepciune. De acum înainte, lumea va fi condusă de sintetizatoare, de oameni capabili să asocieze informaţiile potrivite la momentul potrivit, să le analizeze critic şi să facă alegeri importante cu înţelepciune.“

E. O. Wilson (1929 –) biolog evoluţionist

PREFAȚĂ LA NOUA EDIȚIE

Există o singură întrebare pe care ne-o punem în fiecare zi. Ea apare sub diferite forme şi în momente neaşteptate în vieţile noastre. Uneori, ne-o punem în mod conştient şi ne surprindem şoptind cuvintele odată cu respiraţia. Cel mai adesea, nu ne-o punem deloc. Pentru cei mai mulţi dintre noi, întrebarea rătăceşte prin minte ca o senzaţie sâcâitoare a ceva neterminat şi incomplet în vieţile noastre. Iar ea este pur şi simplu:

– „Cum pot face viaţa mai bună pentru mine şi familia mea?“

Răspunsul la această întrebare reprezintă tema cărţii *Resilience from the Heart/Reziliență* din inimă,* ediţia revizuită.

Prima versiune a acestei cărţi a fost publicată în 2014. Am celebrat lansarea ei sub titlul *The Turning Point: Creating Resilience in a Time of Extremes/Punc-*

* Reziliența este o adaptare psihologică pozitivă în fața unui factor stresor semnificativ ce afectează dezvoltarea și chiar supraviețuirea. Autorul conceptului de rezidență – în domeniul psihologiei – este Boris Cyrulnik, neuropsihiatru, psihanalist, psiholog și autorul unui mare număr de lucrări de specialitate, unul dintre pionierii etologiei franceze. (N.T.)

tul de cotitură: cum să fii rezilient, într-o perioadă a extremelor printr-o serie de prezentări ale ideilor esenţiale în diferite ţări, organizând seminare de o zi şi workshop-uri de weekend, pentru a le transmite direct informaţiile oamenilor şi comunităţilor care ar fi putut beneficia cel mai mult de mesajul rezilienţei. În SUA şi în ţările care au tradus cartea în limbile lor, am avut posibilitatea să simt pe viu ceva ce nu aş fi putut înţelege doar din statistici. Din punctul meu de observare de pe scenele internaţionale, am putut privi în ochii auditoriului meu şi vedea efectiv modul în care reacţionau oamenii la informaţiile primite.

De exemplu, când am recunoscut că o „nouă normalitate“ îi ia locul lumii familiare a trecutului nostru – un teritoriu neexplorat al extremelor, care include de la schimbările sociale şi climatice, până la insecuritatea job-urilor, finanţelor, carierelor şi stresul pe care aceste schimbări îl aduc în vieţile noastre – marea de capete care se mişcau aprobator în faţa mea mi-a confirmat că eram conectat cu auditoriul meu. Şi de fiecare dată când afirmam că trebuie mai întâi să recunoaştem şi să regretăm sfârşitul lumii care dispare pentru a izbândi în noua normalitate, şoaptele unanime de aprobare m-au făcut să ştiu cât de vindecător e pentru noi să recunoaştem în mod deschis şi sincer noua normalitate.

Dar limbajul corpurilor celor prezenţi în sală mi-a arătat şi alte lucruri, pe care nu-mi făcea plăcere să le recunosc. De exemplu, am văzut destul de repede că participanţii deveneau încordaţi când încercau să înţeleagă ceea ce le împărtăşeam. Şi poate cel mai important lucru, am înţeles din acel limbaj al corpurilor când anume nu puteau accepta de loc informaţiile transmise. De la momentele de tăcere totală, întrerupte de dresul glasurilor

şi scârţâitul scaunelor, la oamenii care fugeau la toaletă, a devenit evident pentru mine când treceam dincolo de zona de confort a ideiilor ce puteau fi acceptate. Ideea este că, din seara primei prezentări din Copenhaga, Danemarca, şi până la sfârşitul turului internaţional, s-a conturat un tipar al celor mai semnificative şi utile informaţii. Acel tipar era predictibil şi a caracterizat întreaga serie de prezentări.

Fără excepţie, materialul cel mai atractiv pentru participanţii la prezentările mele a fost *experienţa* concretă a creării rezilienţei atât în corpurile, cât şi în vieţile lor – tehnicile şi exerciţiile care îi puteau ajuta să accepte schimbarea în mod sănătos. Când m-am înapoiat în SUA, tiparul a continuat. Era unanim şi nu era legat de cultură sau de stilul de viaţă. Deşi *The Turning Point* a împărtăşit multe din tehnicile de creare a rezilienţei descrise în programe, le-am plasat în capitolele de la sfârşitul cărţii, cu credinţa că vor fi mai bine înţelese într-un context mai larg.

Cu toate acestea, publicul meu mi-a arătat ceva diferit. Oamenii nu vroiau să aştepte până la sfârşitul seminarelor pentru a experimenta practic. Era clar că ei doreau să cunoască strategiile şi să experimenteze rapid tehnicile care să îi ajute să aibă vieţi mai sănătoase, cerându-mi să le împărtăşesc cât mai curând posibil. Eu ştiu să ascult. Am învăţat să ţin cont de feedback-ul pe care mi-l transmit cititorii mei.

Această ediţie cu un titlu nou, o rearanjare şi readaptare a cărţii originale, reprezintă răspunsul meu la foarte multe solicitări sincere din partea cititorilor mei. *Resilience from the Heart* este structurată astfel încât cititorul să aiba acces rapid la tehnici şi aplicaţii în cadrul primelor trei capitole. Capitolele care urmează din acel punct oferă o descriere sinceră, fidelă şi factuală a

necesităţii de a învăţa reziliența şi modul în care putem aplica în vieţile noastre tehnicile descrise în carte.

Ştiinţa de vârf a secolului XXI imită acum spiritul celor mai vechi şi respectate tradiţii spirituale. Ambele relevă faptul că reziliența începe în inimile noastre. Dacă vă confruntaţi cu probleme de sănătate, vreţi să îi ajutaţi pe cei dragi să învingă obstacole copleşitoare din viaţa lor, să gestionaţi probleme financiare imposibile sau vă simţiţi depăşiţi de extremele unei lumi volatile, vreau să ştiţi că *Resilience from the Heart* a fost scrisă cu gândul la voi. În aceste pagini veţi găsi tot ce vă trebuie pentru a accepta cele mai mari provocări ale vieţii într-un mod sănătos. Vă rog să acceptaţi această carte ca pe şansa mea de a vă mulţumi pentru sprijinul acordat muncii mele şi pentru că m-aţi invitat, pe mine şi mesajul meu, în vieţile voastre.

Cu recunoştinţă,
Gregg Braden

INTRODUCERE

Capacitatea de a fi rezilient într-o perioadă a extremelor

Dacă ai fost vreodată într-o călătorie de orice fel, atunci cunoşti rutina. Pentru a te pregăti pentru călătorie, îţi faci mai întâi o idee despre locul unde te duci. Verifici condiţiile meteorologice, studiezi hărţile şi apoi îţi pui în bagaj tot ceea ce este necesar pentru a-ţi respecta obiceiurile în timp ce călătoreşti.

Ideea este că atunci când ştii unde te duci, ştii şi ce să-ţi iei cu tine. Şi atunci când mergi undeva unde n-ai mai fost, te pregăteşti pentru necunoscut. Această idee simplă este în centrul acestei cărţi.

Călătoria noastră

Suntem cu toţii într-o călătorie, şi este una importantă. Călătoria noastră ne duce într-un loc unde nimeni nu a fost vreodată. Nu există ghiduri de călătorie sau consilieri de călătorie pe Internet pentru a ne spune exact cum arată destinaţia noastră sau exact de ce anume vom avea nevoie atunci când vom ajunge acolo. În loc

să planificăm o excursie temporară către un loc exotic, de unde ne putem întoarce după câteva zile, avem doar bilete-dus. Aceasta e o călătorie cu totul diferită. Nu mergem pur şi simplu într-un alt loc, undeva pe Pământ.

Mergem într-o altă lume, ascunsă în vieţile noastre de zi cu zi, iar alegerile pe care le facem azi ne duc într-acolo.

Mergem împreună pe banda rapidă a unei autostrăzi care traversează limitele credinţelor, religiilor şi obiceiurilor tradiţionale din trecut. În acest fel, trecem în fugă şi de limitele a ceea ce am crezut că este posibil. Aceste experienţe sunt însăşi paşapoartele care ne conduc spre lumea nouă care se conturează în faţa ochilor noştri.

Destinaţia noastră

Nu pot spune cu siguranţă cum va arăta destinaţia noastră. După ce praful se va aşeza şi vom învăţa mai degrabă să ne adaptăm la schimbările climatice, decât să încercăm să le controlăm, după ce economiile noi şi durabile le vor înlocui pe cele care sunt fisurate şi în declin astăzi, după ce vom adopta tehnologia care ne oferă întreaga energie de care avem nevoie, fără efectele secundare devastatoare ale combustibililor fosili, pot doar să-mi imaginez cum vor fi vieţile şi lumea noastră. Şi când îmi imaginez, văd un loc mai bun pentru noi toţi.

Văd o lume în care am ridicat mai degrabă nivelul de trai pentru toată lumea, decât să îl scădem pentru cei mulţi, cu scopul de a-i susţine doar pe câţiva. Văd o lume în care războiul este de domeniul trecutului iar folosirea ameninţării cu războiul pentru a ne rezolva problemele nu mai are nici un sens. Şi văd o lume în care iubirea

noastră de cooperare este mai mare decât teama care conduce la o concurenţă violentă. Şi văd schimbarea de gândire care face fiecare dintre lucrurile acestea posibile. Cu toate acestea, pentru a ajunge la această schimbare, trebuie să începem prin a recunoaşte realităţile cu care ne confruntăm şi promisiunea pe care o conţin. Un loc bun pentru a începe este să recunoaştem faptul că trăim într-o perioadă de extreme.

O perioadă de extreme

Trăim într-o perioadă în care ne putem aştepta ca lucruri *mari* să se întâmple – schimbări *mari* în lume şi schimbări *mari* în vieţile noastre. Şi ca să fiu clar, extremele despre care vorbesc nu trebuie neapărat să fie considerate lucruri rele. Doar că sunt lucruri *mari*, iar ele se întâmplă atât în vieţile noastre, cât şi în lumea noastră. Deşi motivele extremelor vor fi examinate în capitolele viitoare, ideea esenţială este că trăim într-o epocă de tranziţie deosebită.

Trăim apariţia unei noi „normalităţi“, iar succesul tranziţiei noastre depinde de: (1) dorinţa noastră de a recunoaşte schimbarea; şi (2) modul în care învăţăm să ne adaptăm la ea. Cultura noastră globalizată a locurilor de muncă, banilor, pieţelor şi resurselor înseamnă că, acum, este imposibil să separi extremele din lume de ceea ce înseamnă ele în viaţa noastră de zi fiecare zi.

Criza schimbărilor climatice este un exemplu perfect pentru această legătură; secetele record cauzate de schimbările tiparelor climatice la nivel global se transpun direct în preţurile mai mari ale alimentelor pe care le cumpărăm din pieţele noastre locale. Datoria record

şi economiile în declin de pe cealaltă parte a planetei se transpun direct în costuri mai mari la benzină şi în preţul mai mare al biletelor la autobuzele, trenurile şi taxiurile care ne duc la serviciu în fiecare zi. Din cauza acestor extreme şi a altora, împrumuturile pentru afaceri au scăzut, iar dobânda pe care o primim la economiile şi conturile noastre de pensii este la un nivel minim record. Încetinirea la nivel global a industriei se transpune direct în pierderea locurilor de muncă şi a beneficiilor din comunităţile noastre locale.

Acestea sunt genul de extreme din lume care creează mari schimbări în vieţile noastre. Printre multele incertitudini pe care le aduc, există însă un lucru de care putem fi siguri: vieţile noastre se schimbă în moduri pentru care nu suntem pregătiţi, la o viteză neînregistrată până acum.

Cheia

Eu sunt un optimist prin excelenţă. Văd motive reale de optimism în vieţile noastre. În acelaşi timp, sunt şi realist. Nu mă iluzionez în privinţa cantităţii imense de muncă care este necesară pentru a da naştere noii lumi ce se află în faţa noastră. Capacitatea noastră de a depăşi cu succes provocările care converg în viaţa noastră începe prin a identifica întrebarea cea mai evidentă, dar dificilă, pe care am putea să ne-o punem: *Cum putem face faţă problemelor, daca nu suntem <u>sinceri</u> în privinţa lor?*

Dorinţa noastră de a recunoaşte amploarea acestei simple întrebări este cheia pentru dezvoltarea unei rezilienţe mai mari în perioada de extreme în care trăim.

Toţi suntem în această călătorie

O mare diferenţă între călătoriile pe care le-am făcut, poate, în trecut şi marea călătorie în care suntem acum este că, în prezent, nu ne putem alege tovarăşii de drum. Motivul este simplu: Toată lumea de pe Pământ merge pe drumul nostru. Nimeni nu poate fi lăsat în urmă. Lumea noastră de astăzi este atât de profund interconectată, la atât de multe niveluri, încât este imposibil ca transformarea care apare într-un loc să nu apară şi în alte locuri. Am văzut acest lucru în călătoriile mele către unele dintre cele mai îndepărtate şi mai izolate regiuni care au rămas în lume – de exemplu, în Tibet.

În 2005, în urma unui număr de pelerinaje anterioare la mănăstiri de pe platoul tibetan, am văzut pentru prima dată ciudata strălucire a telefoanelor mobile iluminând atât cotloanele întunecate ale unor clădiri vechi de secole, cât şi în buzunarele de sub hainele călugărilor şi călugăriţelor. Pentru oamenii care trăiesc în aceste mănăstiri izolate, fosta lor lume de izolare este acum pe o cale către conectivitate. Schimbarea pe care o presupune această cale este promisiunea că tradiţiile lor nu vor mai fi niciodată la fel.

O criză în gândire

Cu toate acestea, nu trebuie să mergem în Tibet pentru a vedea dovezi ale modului dramatic în care se schimbă lumea. Schimbarea se reflectă peste tot, atât în modul în care funcţionează lumea, cât şi în modurile în care lucrurile *nu mai* funcţionează. Epoca economiei pe bază de petrol, de exemplu, îi face loc unei noi economii

bazate pe forme de energie mai curate şi mai durabile. Producţia centralizată de alimente în fermele corporatiste situate de cealaltă parte a lumii face Ioc producţiei sănătoase şi durabile în fermele mici, care impulsionează economiile locale. Practica de a crea bogăţie din industriile care ne distrug planeta face loc modelelor sociale responsabile de investiţii.

Şi pe măsură ce fosta lume alunecă în uitare şi cea nouă apare, ciocnirea aspectelor dintre cea nouă şi cea veche scoate în evidenţă o altă criză, chiar mai mare, una cu care ne confruntăm cu toţii, dar despre care, probabil, nu vom citi sau auzi în mass-media populară. Este o criză tăcută – care e ca proverbialul elefant din cameră – pe care toată lumea o vede, dar nimeni nu o recunoaşte.

Se poate argumenta că cea mai mare criză cu care ne confruntăm în perioada actuală de extreme este o criză în gândire. Iar gândirea noastră este însăşi cheia pentru modul în care abordăm nevoile lumii în curs de apariţie. Tu şi eu primim însărcinări cu totul noi. Suntem forţaţi să ne schimbăm radical modul în care ne gândim la noi înşine şi relaţia noastră cu lumea şi să facem acest lucru mai repede decât a făcut-o vreodată o generaţie anterioară.

Disponibilitatea noastră de a ne gândi diferit la noi înşine şi la lume va fi cheia succesului în călătoria noastră. Şi, deşi călătoria noastră este cu siguranţă una de durată, este şi o excursie scurtă, pentru că lumea către care călătorim este deja aici. Este cu noi chiar acum.

Avem soluţiile

Din fericire pentru noi, tehnologia pentru a rezolva cele mai mari provocări cu care ne confruntăm a fost deja

descoperită. Cele mai mari probleme pe care ni le-am putea imagina vreodată sunt deja rezolvate. Principiile avansate sunt deja înţelese. Toate acestea există în acest moment, chiar aici, chiar acum, şi ne sunt la îndemână. Tot ceea ce stă între noi şi lumea cea nouă – în care energia provine din surse curate, abundente şi accesibile fiecărui membru al familiei noastre globale; în care hrana curată şi sănătoasă este din belşug şi accesibilă fiecărei persoane de pe planetă; în care fiecare om este capabil să-şi satisfacă nevoile de bază şi să trăiască o viaţă confortabilă, plină de sens – este *gândirea* care face loc ca în vieţile noastre să intre ceea ce există deja în lume.

Oare suntem dispuşi să adoptăm gândirea care face din astfel de posibilităţi o prioritate? Oare vom permite ştiinţei care dezvăluie cele mai profunde adevăruri despre relaţia noastră cu noi înşine, cu ceilalţi şi cu Pământul să devină paşaportul pentru călătoria noastră?

Această carte a fost creată pentru a răspunde exact la astfel de întrebări.

Imaginea de ansamblu

În timp ce veţi citi în paginile care urmează, vă invit să reţineţi cinci aspecte:

Realitatea 1: Acum este diferit. De la prăbuşirea economiilor naţionale şi sfârşitul aşa-zisului petrol ieftin, la realităţile schimbărilor climatice şi eşecul credinţei că războiul poate rezolva diferendele dintre noi, o convergenţă de condiţii extreme, diferite de tot ceea ce se cunoaşte în istoria lumii, se manifestă acum. *Motivul* pentru care acum este diferit este faptul că gândirea din trecut nu mai funcţionează pentru a ne rezolva problemele.

Realitatea 2: *Punctul de cotitură* **al transformării benefice poate înlocui** *punctul critic* **al extremelor.** Natura oferă un moment când fiecare criză poate fi transformată în schimbare, când simpla supravieţuire la extremele din lume poate fi transformată într-un mod de viaţă înfloritor. Acest moment este un *punct de cotitură*. Un punct de cotitură apare atunci când o forţă nouă – un fapt, o descoperire, o experienţă – modifică modul în care ne ocupăm de cursul evenimentelor. *Ceea ce contează este faptul că punctele de cotitură din viaţă pot fi spontane sau pot fi create.*

Realitatea 3: Viaţa se **îmbunătăţeşte, iar rezilienţa este cheia.** Este important să ne amintim că singurele lucruri care se prăbuşesc în vieţile noastre chiar acum sunt moduri de viaţă şi de gândire care nu mai sunt sustenabile. Rezilienţa personală face loc schimbărilor mari din vieţile noastre şi este cel mai mare aliat al nostru în perioada de extreme în care trăim.

Realitatea 4: Avem deja soluţii noi. Avem deja soluţiile necesare pentru a crea puncte de cotitură transformatoare în vieţile noastre. Nu trebuie să reinventăm roata. Mai degrabă, trebuie să construim „drumul“ gândirii, care să-i ofere „roţii“ de soluţii ceva pe care să ruleze.

Realitatea 5: Cea mai mare criză este cel mai dificil de acceptat. Singurul factor care se află între criză şi transformare este ignorat de oameni de ştiinţă, politicieni şi lideri religioşi deopotrivă. Este o *criză în gândire*. Trebuie să adoptăm gândirea care ne permite să acceptăm soluţiile existente în vieţile noastre.

Aceste cinci realităţi reprezintă esenţa situaţiei cu care ne confruntăm şi deţin cheile către următoarea etapă de transformare pentru noi înşine şi lumea noastră.

Capacitatea noastră de a prospera în mijlocul unei schimbări atât de semnificative – *rezilienţa noastră* – este primul pas pentru a asigura succesul călătoriei.

În această carte

De-a lungul capitolelor ce urmează, te invit să mi te alături într-o călătorie de examinare obiectivă a unor posibilităţi foarte reale. Aceasta nu este o descriere dulce a vieţii, văzută prin ochelari de culoare de roz. În schimb, este o evaluare onestă a realităţilor care au ajuns la uşa noastră şi a strategiilor semnificative care ne pot ghida pe fiecare dintre noi în luarea alegerilor care vor transforma totul.

În paginile următoare, vom răspunde la întrebările importante care preocupă pe toată lumea: *Ce cauzează extremele din lumea noastră? Ce înseamnă extremele la nivel global pentru vieţile noastre personale? Cum să facem viaţa de zi cu zi mai bună pentru noi şi familiile noastre?*

Pe măsură ce vei citi, vei descoperi:

- Strategii pentru rezilienţa bazată pe inimă, pentru a accepta schimbarea şi pierderea într-un mod sănătos.
- Schimbări tangibile pe care le poţi implementa în viaţa ta chiar acum pentru a schimba punctele critice în punctele de cotitură ale transformării.
- Calea pentru a adapta cu succes modul în care ne gândim la serviciile şi carierele noastre, la banii şi finanţele noastre, într-o lume transformată.
- Faptele care definesc acest timp al extremelor reflectate în media centrală.

- Cheile evoluţiei noastre – a tuturor – la un standard mai înalt de viaţă curată, sănătoasă şi durabilă.

E important să ştii de la început ce aşteptări să ai de la această carte, de ce a fost ea scrisă, ce este şi ce nu este ea.

Cartea Resilience from the Heart nu este o lucrare ştiinţifică.

- Deşi vă voi împărtăşi descoperiri de vârf ale ştiinţei care ne invită să regândim relaţia noastră cu trecutul şi modul în care am fost condiţionaţi să ne rezolvăm problemele, această lucrare nu a fost scrisă astfel încât să se conformeze formatului sau standardelor unui manual de ştiinţă sau ale unui jurnal tehnic.
- *Această carte nu este un studiu verificat de alţi oameni de ştiinţă.* Capitolele *nu* au trecut prin procesul îndelungat de verificare din partea unei comisii certificate sau a unui grup de experţi condiţionaţi să vadă lumea prin ochii unui domeniu de sine stătător, cum ar fi fizica, matematica sau psihologia.
- *Această carte este bine documentată şi se bazează pe o cercetare atenta.* A fost scrisă într-o manieră uşor de înţeles, include studii de caz, înregistrări istorice şi experienţe personale care susţin un nou mod de a ne privi în raport cu lumea.
- *Această carte este un exemplu despre ceea ce se poate întâmpla atunci când depăşim graniţele tradiţionale dintre ştiinţă şi spiritualitate.* Îmbinând descoperirile secolului douăzeci din biologie, ştiinţele pământului şi schimbările

sociale, obţinem un cadru puternic în care să plasăm schimbările dramatice ale epocii noastre şi un context care ne ajută să ne adresăm acestor schimbări.

Atunci când faptele sunt clare, alegerile devin evidente

În trecut, am fost cu toţii condiţionaţi să ne gândim la noi înşine, la naţiunile, la religiile şi la viaţa noastră în moduri care ne-au ajutat să înţelegem lumea în care trăim – prin poveşti bazate pe ceea ce familiile şi comunităţile noastre au acceptat ca adevărat la un moment dat în timp. Dacă suntem sinceri cu noi înşine şi recunoaştem faptul că lumea se schimbă, atunci e logic că poveştile noastre trebuie să se schimbe şi ele. Te invit să iei în considerare descoperirile prezentate în aceste pagini şi să examinezi ce înseamnă ele pentru tine. Discută-le cu persoanele importante din viaţa ta şi descoperă dacă şi cum povestea ta ar putea să schimbe lumea.

Cartea *Rezilienţă din inimă* este scrisă cu un singur scop: de a ne ajuta să facem alegeri care să conducă la vieţi prospere într-o lume nouă, transformată şi durabilă. Cred că e posibil să mergem pe această cale, păstrând în acelaşi timp tradiţiile din culturile şi din patrimoniul nostru, care fac timpul pe care-l petrecem acum în această lume atât de încărcat de semnificaţii. Cheia transformării noastre este pur şi simplu aceasta: cu cât ne vom cunoaşte mai bine pe noi înşine, cu atât vom fi mai bine echipaţi pentru a face alegeri cu înţelepciune.

Gregg Braden Santa Fe, New Mexico

CAPITOLUL 1

INIMA NEEXPLORATĂ NOILE DESCOPERIRI RELEVĂ MISTERE ŞI MAI PROFUNDE

„Dacă secolul XX a fost Secolul Creierului... atunci secolul XXI ar trebui să fie Secolul Inimii“

Dr. GARY E. R. SCHWARTZ și Dr. LINDA G. S. RUSSEK, Autorii cărții *THE LIVING ENERGY UNIVERSE/UNIVERSUL ENERGIEI VII*

Cum ar fi dacă ai descoperi că scopul inimii umane – al inimii *tale* – este mult mai complex decât simpla pompare a sângelui prin corpul tău?

În timp ce inimile noastre chiar pompează sângele care ne hrănește organele și fiecare dintre cele peste 50 de trilioane de celule care ne alcătuiesc corpul, descoperirile recente spun că scopul inimii este mult mai vast decât funcţia unei pompe. Beneficiile armonizării inimilor cu creierele noastre pentru a ne conferi puterea unei intuiţii profunde, a previziunii (cunoaşterea evenimentelor viitoare) şi înţelepciunea directă a inteligenţei

inimii ne pot catapulta imediat dincolo de gândirea tradiţională, atunci când e vorba de modul în care trăim şi ne soluţionăm problemele. Iar aceste aptitudini sunt cele care ne oferă rezilienţa prin care putem accepta marea schimbare în vieţile noastre într-un mod sănătos.

Paginile care urmează doar încep să cerceteze la suprafaţa ceea ce ne aşteaptă când explorăm capacităţile miraculoase, certificate acum drept normale, deşi mai puţin evidente, ale funcţiilor pe care le îndeplineşte inima. Ce alte roluri pe care abia începem să le recunoaştem joacă inima noastră? Cu cât descoperim mai mult, cu atât mai profund devine misterul.

1. Trăim într-o lume în care lucrurile care păreau misterioase – chiar imposibile – în urmă cu o generaţie au devenit banale. De exemplu, în timpul unei singure generaţii, am fost martorii evoluţiei transplantului de organe, de la cazurile rare, până în zilele noastre, când, anual, se fac peste 30.000 de transplanturi de organe şi ţesuturi.

2. Cunoaşterea codului vieţii ne-a catapultat de la descoperirea spiralei duble a ADN-ului, în anul 1953, la punctul în care putem introduce acum informaţii digitale dintr-o carte, direct în codul genetic al bacteriilor vii, informaţii perfect prezervate, pe care le putem scoate apoi, pentru a le citi peste 20 de generaţii.

Succesul acestor abilităţi şi al multor altora i-au făcut pe oamenii de ştiinţă să creadă că suntem pe calea cea bună în privinţa înţelegerii fundamentale a celulelor, vieţii şi a cunoaşterii modului de funcţionare a corpului uman. Ideea este că nu am fi fost capabili să realizăm ceea ce avem dacă nu am fi început cu principii fundamentale exacte.

În acest context, noua descoperire care face posibilă esenţa acestui capitol a fost o surpriză pentru mulţi oameni de ştiinţă, dar şi pentru oamenii obişnuiţi. Fizicianul Neil deGrasse Tyson descrie perfect situaţia atunci când afirmă că: „Însăşi natura ştiinţei constă în descoperiri, iar cele mai valoroase dintre aceste descoperiri sunt cele la care nu te aştepţi."

Este meritul oamenilor de ştiinţă, care au prelungit vieţile oamenilor prin transplantul de inimă, realizat cu succes timp de aproape 50 de ani, de a fi generat o schimbare fundamentală în cunoaşterea inimii umane. Noua evidenţă a inteligenţei bazate pe inimă face inevitabilă această schimbare.

Inima neexplorată

Implicaţiile unei descoperiri recente în însuşi interiorul inimii zgâlţâie fundamentul a ceea ce am fost făcuţi să credem despre rolul inimii în vieţile şi corpurile noastre. Şi ea se reduce la modul în care răspundem la o întrebare esenţială: *Care este organul-maestru al corpului?*

Dacă răspunsul tău la această întrebare este „creierul", nu eşti singurul care gândeşte aşa. Când unei persoane obişnuite i se cere să identifice organul care controlează funcţiile-cheie ale corpului, cel mai adesea, răspunsul e acelaşi: „Este creierul. Desigur, creierul e organul-maestru!" Iar asta nu e o surpriză.

Din vremea lui Leonardo da Vinci, de acum 500 de ani şi până la sfârşitul anului 1990, oamenii din întreaga lume occidentală educată credeau că „dirijorul" care coordonează simfonia funcţiilor care ne ţin în viaţă şi într-o stare bună este creierul. Aşa am fost învăţaţi. Asta am

fost făcuţi să credem. E ceea ce au afirmat profesorii cu autoritate. Este premisa pe care s-au bazat doctorii şi personalul medical în deciziile lor de viaţă şi de moarte. Şi e ceea ce majoritatea oamenilor ar spune când li s-ar cere să identifice rolul celui mai important organ din corp. Credinţa conform căreia creierul este organul-maestru al corpului uman a fost acceptată şi susţinută de cei mai inovatori oameni de ştiinţă, de instituţiile academice, de gânditorii istoriei moderne, şi ea continuă să domine gândirea generală actuală.

Pagina de Anatomie a creierului de pe site-ul Clinicii Mayfeld, afiliată cu Departamentul de neurochirurgie al Universităţii din Cincinnati, ilustrează sugestiv această perspectivă. Acolo scrie:

„Acest organ misterios de trei livre (NT: 1 livra = 0,5 Kg.) – creierul – controlează toate funcţiile corpului, primeşte şi interpretează informaţii din lumea exterioară şi cuprinde esenţa minţii şi a sufletului. Inteligenţa, creativitatea, emoţiile şi memoria sunt câteva dintre multele elemente pe care le guvernează creierul."

Credinţa conform căreia creierul este centrul de control pentru corp, emoţii şi memorie a fost atât de unanim acceptată şi atât de profund întipărită în psihicul nostru, încât a fost considerată ca fiind de la sine înţeles, aproape fără niciun dubiu – asta până acum.

Astăzi, ceea ce credeam că ştim despre organul-maestru din corpurile noastre se schimbă. Şi trebuie să o facă. Motivul e simplu: descoperirile descrise în acest capitol şi zecile de ani de cercetare care le-au urmat ne spun că creierul e doar o parte din poveste. Deşi e cu siguranţă adevărat că activitatea creierului include funcţii precum: percepţia şi abilităţile locomotorii, procesarea informaţiilor şi furnizarea de substanţe chimice pentru toate

acţiunile noastre, de la somn şi starea de foame, până la dorinţa de a face sex şi întărirea sistemului imunitar, la fel de adevărat e şi faptul că creierul nu face toate aceste lucruri de unul singur – el e doar o parte dintr-o poveste mult mai lungă, care încă iese la iveală şi este, în mare parte, nespusă. Este o poveste care începe în inimă.

Inima umană: mai mult decât o pompă!

Pe vremea când mergeam la şcoală, am fost învăţat că rolul principal al inimii este să mişte sângele prin corp. Mi s-a spus că inima este pur şi simplu o pompă, a cărei misiune e să pompeze în permanenţă, pe tot parcursul vieţii noastre, pentru a îndeplini acest rol nepreţuit.

Inima adultă bate de 101.000 de ori pe zi (în medie), circulând cca. 1.900 de galoane (NT: 1 galon=4,54 litri) de sânge prin 60.000 de mile (NT: 1 milă=1.609m) de artere, vase sanguine şi capilare! Tot mai numeroase dovezi ştiinţifice demonstrează acum că funcţia de pompare a inimii, atât de importantă pe cât este, păleşte în comparaţie cu funcţiile adiţionale descoperite recent. Cu alte cuvinte, în timp ce inima pompează cu adevărat sângele, cu putere şi eficienţă, pomparea nu reprezintă rolul ei principal.

Încă din 1932, cercetările ştiinţifice asupra rolului inimii în corp au deschis calea către o posibilitate şi o controversă care sunt şi astăzi în desfăşurare. În studiile sale incipiente, cercetătorul J. Bremer de la Universitatea Harward a filmat mişcarea sângelui curgând prin corpul unui pui de găină abia ieşit din ou, stadiu de dezvoltare în care, de fapt, inima lui nici nu începuse să funcţioneze. Acest film a fost considerat excepţional, deoarece Bremer a putut demonstra că sângele puiului se mişca prin corpul lui *de unul singur, fără ajutorul inimii care să-l pompeze.*

Alte experimente menite să explice misterul, care au folosit embrioni similari, au arătat că sângele curgea mai degrabă printr-o serie de mişcări în spirală, asemănătoare „Curenţilor Eddy“*, decât într-o linie dreaptă. Studiile au arătat şi faptul că mişcarea a continuat prin întregul sistem al puilor chiar şi după ce inima le-a fost scoasă din corp, timp de până la 10 minute.

Se nasc două întrebări: (1) *Cum e posibil ca sângele să curgă în embrion înainte ca inima să înceapă să funcţioneze?* Şi (2) *De ce sângele continuă să curgă după ce inima însăşi este scoasă din corp? Ce anume poate conduce mişcarea sângelui?* Interesant e faptul că existau deja răspunsuri la aceste întrebări cu peste 10 ani înainte de realizarea filmului de la Harward. Ambele răspunsuri veneau de la filozoful şi arhitectul de origine austriacă Rudolf Steiner, creatorul metodei de educare şi învăţare Warldof.

La începutul anilor ’20, Steiner studia mişcarea fluidelor, inclusiv a apei şi a sângelui, în mediul lor natural. Steiner a descoperit şi a demonstrat ulterior că lichidele în starea lor naturală, cum ar fi apa din sol şi sângele din interiorul arterelor şi venelor, se mişcă liber de la sine, datorită unei acţiuni care ia naştere în fluidul însuşi. Şi în loc să circule în linie dreaptă, aşa cum percepem cu ochiul liber, fluidele urmează nişte mici tipare spiralate, create de microvortexurile continue, pentru a-şi menţine

* Curenții Eddy sau Foucault (curenții turbionari) sunt curenți electrici de conducție, care sunt generați prin inducție electromagnetică în conductorii situați într-un câmp magnetic variabil. (N.T.)

fluxul. Steiner credea că această mişcare spiralată rezolva misterul mişcării sângelui fără ajutorul inimii.

La o scară mai mare, putem vedea mişcarea în vortexuri descrisă de Steiner în râuri şi fluvii. Munca lui demonstrează că acelaşi principiu se aplică, la o scară mai mică, în cazul sângelui care curge prin vasele sanguine şi tuburile capilare dintr-un corp viu. Deşi cercetările lui au fost considerate controversate, ele au fost susţinute de teste şi dovezi ce le dădeau credibilitate. El a fost invitat să-şi prezinte descoperirile în faţa unor medici de elită ai vremii sale, la Goetheanum (Centrul internaţional al mişcării antroposofice), cu sediul în Dornach, Elveţia. În prezentările sale, Steiner a demonstrat că inima nu este forţa primordială care mişcă sângele prin corp cu presiune. De fapt, sângele se mişcă de unul singur, ca rezultat al ceea ce el a numit „impulsul biologic“ – efectul de spirală care a fost filmat mai târziu, în anul 1932.

Aşadar, deşi inima joacă în mod cert un rol în acest proces, Steiner a susţinut că ea servea mai mult ca un amplificator pentru impulsionarea mişcării inerente a sângelui, nefiind motivul principal al mişcării în sine. Munca lui Steiner nu a fost combătută niciodată în cercurile lui ştiinţifice, dar rămâne şi astăzi controversată. Ceea ce a demonstrat el la începutul secolului XX naşte o întrebare evidentă, care reprezintă esenţa acestui capitol: *Dacă pomparea sângelui prin corp nu este scopul principal al inimii, atunci care e acesta?*

Astăzi, implicaţiile descoperirii lui Steiner continuă să ofere o sursă importantă de cunoaştere în procesele neexplorate ale inimii, în particular, dar şi în relaţiile noastre cu natura, în general. Deşi ştiinţa medicală a ales să adopte o filozofie mai mecanicistă atunci când vine vorba de rolul inimii, munca lui Steiner de acum un

secol ne ajută să descătuşăm misterele care ies la iveală acum şi nu pot fi explicate prin intermediul gândirii moderne. Chiar dacă ceea ce propunea Steiner putea părea revoluţionar în anii ’20 şi ’30, ideea că inima e mai mult decât o pompă a apărut cu mult timp înainte ca Steiner să-şi facă publice descoperirile.

Poartă către alte lumi

Aproape toate tradiţiile indigene şi ezoterice au avut un mare respect pentru inimă, pe care o considerau poarta către o înţelepciune mai profundă a acestei lumi, dar şi tărâmul de dincolo de această lume. De exemplu, inima este menţionată de 878 de ori în Biblia modernă, iar cuvântul *inimă* apare în 59 dintre cele 66 de cărţi ale acesteia. Vechiul Testament descrie inima ca pe o vastă sursă de înţelepciune, care necesită o cunoaştere cultivată pentru a-i descoperi înţelesul. Cartea proverbelor afirmă că: „Inima unui om e ca o apă adâncă, din care înţeleptul va extrage înţelesuri ascunse“. Acelaşi sentiment apare şi în înţelepciunea poporului nord-american Omaha, care ne invită „să punem întrebări din profunzimea inimii ca să primim răspunsuri“. Sutra Lotusului din tradiţiile buddhiste Mahayana ne învaţă despre „comoara ascunsă în inimă“. Ea descrie inima ca fiind „vastă precum universul însuşi“, menţionând că „inima risipeşte orice sentiment de slăbiciune“.

În anumite pasaje ale textelor cunoscute sub numele de *„Cartea egipteană a morţilor“ (numită iniţial „Cartea naşterii în Lumină“)*, suntem purtaţi dincolo de cuvintele parabolelor antice, în practicarea unei ceremonii care implică inima în clipa morţii. Acest ritual e cunos-

cut drept „cântărirea inimii“. Scopul acestui ritual e să se determine dacă spiritul persoanei decedate va continua să trăiască în viaţa de apoi. Minunatul papirus din Figura 1.1 îl reprezintă pe Anubis, zeul cu cap de şacal, cântărind inima fizică a mortului pe o balanţă. În această imagine, inima este a unei femei fără nume. Cel care stă în partea stângă a balanţei şi priveşte procedura, înregistrând rezultatul, este Thoth, zeul cu cap de ibis*, scribul zeilor.

Pe talerul drept a balanţei se află inima femeii, iar pe celălalt taler este o singură pană, care reprezintă principiile adevărului şi dreptăţii, numite *maat*. Scopul ceremoniei este să vadă dacă faptele bune ale femeii din timpul vieţii au făcut ca inima ei să fie în echilibru cu adevărul şi dreptatea simbolizate de pană sau dacă i-au făcut inima atât de împovărată de fapte rele, încât să atârne mai greu decât pana. La dreapta lui Thoth, vedem fiara înfometată, Ammit, care aşteaptă rezultatul. Dacă inima cântăreşte mai mult din cauza faptelor rele, balanţa se înclină, iar femeia este devorată de Ammit. Dacă inima femeii e la fel de uşoară ca pana, femeia e lăsată să treacă în viaţa de apoi.

Aceasta e una dintre cele mai vechi şi clare reprezentări ale ideii că inima e legată de calitatea vieţii, memoria personală şi moralitatea faptelor din această viaţă. Înregistrarea acestei ceremonii dovedeşte credinţa puternică a egiptenilor din antichitate în rolul important pe care îl joacă inima în vieţile noastre.

* ÍBIS – Pasăre asemănătoare cu barza, de culoare albă sau roșie, cu cioc lung și curbat în jos, cu penajul alb sau roșu pe corp și negru pe cap și pe coadă, care trăiește în țările calde și se hrănește cu insecte. (N.T.)

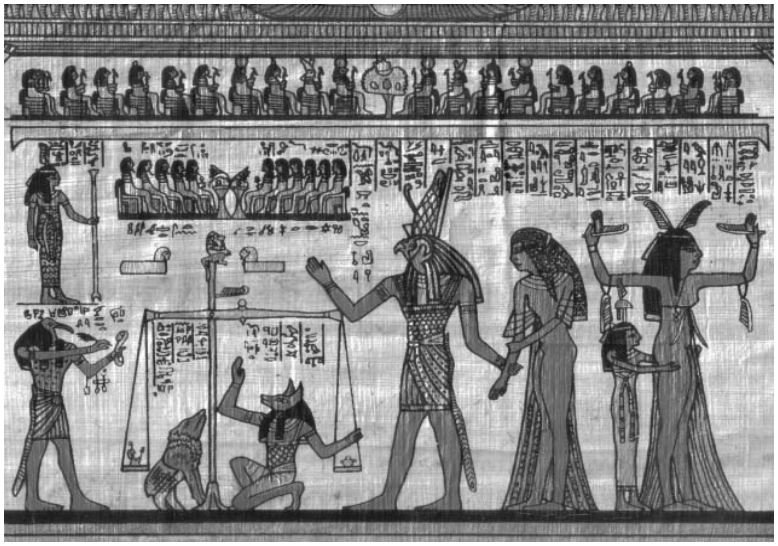


Figura 1.1. O imagine din Cartea egipteană a morţilor, care ilustrează cântărirea inimii după moarte, pentru a determina dacă spiritului i se permite să continue să existe în viaţa de apoi. Sursa: Getty Images.

Timp de mii de ani, inima umană a fost considerată a fi centrul gândirii, emoţiilor, memoriei şi al personalităţii – organul-maestru al corpului. Tradiţii care onorau rolul inimii au fost create şi transmise generaţie după generaţie, au fost organizate ceremonii şi s-au dezvoltat tehnici pentru a folosi funcţiile inimii pentru accesarea intuiţiei şi vindecării.

Această viziune asupra inimii s-a schimbat abia în istoria mai recentă. Călătoria explorării noastre pentru a ne cunoaşte mai bine pe noi înşine a urmat o traiectorie care se balansează ca un pendul. În decursul vieţii noastre am văzut pendulul gândirii balansându-se în direcţia credinţei că inima este o pompă izolată care poate fi reparată şi înlocuită precum o maşină veche. Iar acum,

aceeaşi ştiinţă care prefera cândva un astfel de punct de vedere extrem revine, exact ca un pendul al gândirii în căutarea unui nou echilibru. De această dată, echilibrul ne invită să regândim ideile moderne conform cărora trebuie să stabilim care organ poate fi identificat drept maestrul corpului uman.

Care este organul care conduce corpul – Inima sau Creierul?

La 3.000 de ani de la scrierea Cărţii egiptene a morţilor, artistul şi inventatorul Leonardo da Vinci a iniţiat unele dintre primele sale încercări de a descătuşa secretele corpului uman. El a fost interesat în primul rând de creier: ce face şi cum funcţionează acesta. El era fascinat de faptul că creierul era în legătură directă cu atâtea părţi ale corpului, inclusiv cu inima, ba chiar credea că creierul putea fi casa sufletului cât timp corpul era viu. Deşi da Vinci nu dispunea de avantajele tehnologice de care ne bucurăm noi astăzi, cum ar fi razele X şi imagistica prin rezonanţă magnetică, el avea un alt avantaj puternic, care a dispărut de atunci. Era avantajul dat de un mod special de gândire.

Contrar gândirii moderne, care a separat studierea artei de ştiinţă, Leonardo da Vinci a insistat asupra faptului că cele două forme de cunoaştere sunt complementare – şi chiar necesare una alteia, dacă vrem să stăpânim un anumit domeniu de studiu. De exemplu, talentul artistic al lui da Vinci i-a oferit posibilitatea să demonstreze rezultatele muncii lui pe cadavre umane şi de animale fără ajutorul unei camere de filmat moderne, să ilustreze şi să le împărtăşească studenţilor săi şi generaţiilor viitoare ceea ce descoperise în laborator. Combinarea acestor două abilităţi l-a ajutat pe da Vinci să creeze prima ilustrare ştiinţifică a legăturii dintre inimă şi organele importante din corp. Şi a făcut acest lucru într-un mod cu adevărat inovator.

În timpul disecţiei cadavrului unui bou, da Vinci s-a gândit că dacă turna ceară fierbinte direct în cavităţile creierului, ar fi putut să vadă cum era conectată reţeaua de vase sanguine, artere şi capilare. În stare încă lichidă, ceara a curs prin vase şi capilare precum curgea sângele când animalul era viu. După ceara s-a răcit ceara, ce a rămas a fost un echivalent al unui model 3D, care arăta calea pe care curgea sângele în creier.

Vestea bună e că modelul lui da Vinci l-a dus dincolo de teoriile conform cărora creierul ar fi un organ izolat în cap. Modelul din ceară a arătat în mod clar că creierul este un punct central de legătură – un punct de intersecţie care leagă direct nervii şi vasele sanguine cu alte părţi ale corpului, inclusiv cu inima.

Iar da Vinci a avut perfectă dreptate. Legăturile demonstrate de el i-au ajutat pe oamenii de ştiinţă şi pe doctori să ia decizii de viaţă şi de moarte în cazurile răniţilor în războaie şi în tratarea bolilor moderne.

În restul poveştii, el a avut doar o dreptate relativă.

Deşi modelele din ceară au arătat legăturile fizice dintre organele importante, ele nu au putut să evidenţieze ce anume se întâmpla *în interiorul* conexiunilor. În vremea lui, da Vinci nu dispunea de nicio modalitate de a detecta semnalele electrice subtile şi undele pulsatile generate de o inimă vie, care bate şi face sângele să circule de-a lungul traseelor descoperite de el. Din cauza acestor limitări, da Vinci a concluzionat că, deoarece creierul era atât de conectat cu celelalte organe, el trebuia să fie orga-

nul-maestru al corpului. Iar metoda şi modelele sale au fost atât de convingătoare, încât concluzia lui a dominat timp de peste 500 de ani ca un principiu de bază al psihologiei şi medicinii.

Timp de peste cinci secole care au trecut de la descoperirile lui da Vinci, credinţa că totul – de când ne trezim şi până mergem la culcare, cât de mult şi cât de rapid creştem, activitatea sistemului nostru imunitar, activitatea noastră sexuală şi cele cinci simţuri care ne conectează cu lumea – este dirijat de creier. Fără îndoială, rolul creierului în aceste funcţiuni şi în multe altele este dovedit ştiinţific. Cheia este dată de faptul că creierul nu acţionează singur. Descoperirea surprinzătoare a unei reţele neurale – de celule asemănătoare cu cele ale creierului, prezente în interiorul inimii înseşi – care comunică cu creierul schimbă modul în care gândim despre „organul-maestru“ al corpului.

O serie tot mai mare de dovezi susţin acum că creierul reprezintă doar jumătate dintr-o putere pe care o împarte cu inima, atunci când vine vorba de dirijarea funcţiilor care ne menţin în viaţă şi în echilibru, jucând rolul de co-maestru alături de inimă.

Dovezi tot mai certe arată că inima şi creierul lucrează împreună pentru a împărţi rolul de organe-maestre – două organe separate, conectate printr-o reţea comună de informaţii.

Când reflectăm asupra acestei afirmaţii, s-ar putea să nu ne surprindă faptul că inima ar putea juca un rol atât de vital în corpul uman. În definitiv, inima şi nu creierul este primul organ care se formează în uter, la cca. şase săptămâni după concepţie. Iar pulsaţia ei de la prima bătaie a inimii este impulsul care pune în mişcare

dezvoltarea în cascadă a celorlalte organe în corpurilor noastre. Pe măsură ce ne dezvoltăm, inima începe lucreze în armonie *cu* creierul pentru a regla aceste funcţii psihologice vitale, în moduri pe care ştiinţa abia începe să le recunoască. Dincolo de pomparea fizică pe care o putem vedea şi măsura cu ajutorul tehnologiei convenţionale, acum putem vedea că inima face mult mai mult. Descoperirea celulelor specializate în inima însăşi, celule ce se găsesc în mod obişnuit în creier, a deschis calea unor posibilităţi noi şi contrariante atunci când vine vorba de rolul jucat de acest organ în vieţile noastre.

„Micul creier“ din inimă

În 1991, o descoperire ştiinţifică publicată într-o revistă de recenzii a pus în paranteze orice dubiu privind rolul cu multe faţete al inimii în corp. Numele articolului ne dă un indiciu despre această descoperire: „Neurocardiologia“. El se referă la relaţia intimă dintre inimile şi creierele noastre. Descoperirea descrie această relaţie puternică nerecunoscută în trecut. O echipă de oameni de ştiinţă condusă de Dr. J. Andrew Armour, de la Universitatea din Montreal, a descoperit că 40.000 de neuroni specializaţi, numiţi *neurite senzoriale*, formează o reţea de comunicare în interiorul inimii.

Pentru a fi cât mai clar, termenul *neuron* descrie o celulă specializată ce poate fi stimulată (electric) într-un mod care-i permite să facă schimb de informaţii cu alte celule din corp. Deşi, în mod evident, o mulţime de neuroni sunt concentraţi în creier şi de-a lungul măduvei spinării, descoperirea acestor celule în inimă şi, într-un număr mai mic, în alte organe ne relevă nivelul de comu-

nicare existent în întregul corp. *Neuritele* sunt proiecţii minuscule ce vin din corpul principal al neuronului însuşi pentru a performa anumite funcţii. Unele transmit informaţii în afara neuronului pentru a se conecta cu alte celule, în timp ce altele detectează semnale din diverse surse, pe care le poartă spre neuron. Această descoperire este excepţională pentru că dezvăluie faptul că neuritele din inimă reproduc întocmai funcţii atribuite exclusiv creierului.

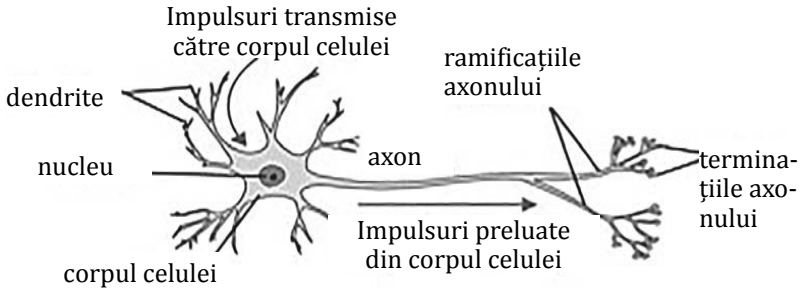


Figura 1.2. *Ilustrarea unui neuron, care arată diferitele proiecţii (neurite), cum ar fi dendritele, la stânga, şi axonii (prelungiri ale neuronilor), la dreapta, care poartă informaţiile către şi de la celulele corpului. Sursa: Public Domain.*

Mai simplu spus, Armour şi echipa sa au descoperit ceea ce a fost denumit „micul creier“ din inimă. Neuritele specializate sunt cele ce fac posibilă existenţa micului creier. După cum afirmă oamenii de ştiinţă care au făcut această descoperire: „Creierul inimii este o reţea complexă de nervi, neurotransmiţători, proteine şi celule-suport similare celor care se găsesc în creier.

Un rol-cheie al creierului din inimă este acela de a detecta schimbările din corp, cum ar fi nivelul hormonilor şi al altor substanţe chimice, pe care le comunică apoi creierului, pentru ca acesta să răspundă corespunzător

nevoilor noastre. Creierul inimii face acest lucru convertind limbajul corpului – chimia – în limbajul *electric* al sistemului nervos, astfel încât acesta să aibă sens pentru creier. Mesajele codificate ale inimii informează creierul când, de exemplu, avem nevoie de mai multă adrenalină într-o situaţie stresantă sau când corpul e în siguranţă dacă secretă mai puţină adrenalină şi se concentrează pe construirea unei reacţii imune mai puternice. Deoarece micul creier din inimă a fost recunoscut, a ieşit la lumină şi rolul lui într-un număr de funcţii nu prea recunoscute în trecut.

Aceste funcţii includ:

- Accesul la înţelepciunea fundamentată pe inimă, cunoscută drept inteligenţa inimii.
- Crearea posibilităţii de a trăi stări care permit accesarea unei intuiţii profunde.
- Abilităţi care dezvoltă premoniţia.
- Direcţionarea comunicării inimii cu neurite senzoriale din alte organe ale corpului.

S-a descoperit că micul creier al inimii funcţionează în două moduri distincte, însă legate între ele. El poate acţiona:

1. independent de creierul cranian, pentru a gândi, învăţa şi a-şi aminti, ba chiar poate simţi în mod autonom lumile noastre – interioară şi exterioară.

2. în armonie cu creierul cranian, pentru a ne oferi beneficiul unei singure reţele neuronale puternice, aparţinându-le celor două organe separate.

Descoperirea Dr. Armour a schimbat pentru totdeauna modul în care am fost învăţaţi să gândim despre noi înşine. Ea dă un nou înţeles capabilităţilor noastre atunci când vine vorba despre rolul jucat de creier şi de inimă

în corp. După cum spunea Dr. Armour: „În ultimii ani, a devenit clar că între inimă şi creier apare o comunicare reciprocă, ce influenţează celelalte funcţii.“

Noul domeniu al neurocardiologiei, ştiinţa care explorează ce înseamnă o astfel de descoperire, abia începe să prindă din urmă realitatea experienţei noastre de fiecare zi. Acest lucru este evident mai ales atunci când examinăm principiile oferite de unele dintre cele mai vechi şi respectate tradiţii spirituale.

După cum am menţionat anterior în acest capitol, tradiţiile indigene au ştiut dintotdeauna că inima joacă un rol vital în vieţile noastre, fiind mult mai mult decât o pompă musculară. Deşi gândirea care afirmă rolul de „pompă“ al inimii nu e discreditat în aceste tradiţii, virtuţile inimii mai presus de acest rol sunt cele care atestă înţelepciunea trecutului. Aproape în unanimitate, învăţăturile istorice au ridicat rolul inimii la un nivel care ne-a influenţat direct personalitatea, viaţa de fiecare zi şi capacitatea de a face alegeri morale care includ deosebirea binelui de rău, discernerea a ceea ce e corect faţă de ceea ce e greşit.

Sfântul Macarie Egipteanul, întemeietorul mânăstirii egiptene care îi poartă numele, a sintetizat cu putere aceste nivele ale potenţialului inimii, afirmând că: „Inima însăşi e doar un vas mic, dar în ea se află dragoni, lei, fiare haine şi toată răutatea; sunt căi neexplorate şi prăpăstii; de asemenea, acolo e Dumnezeu, sunt îngeri, e viaţa şi lumina şi sunt apostolii, sunt oraşe cereşti, sunt comori, este tot ceea ce există.“

Printre toate cele aflate în inimă şi descrise de Sfântul Macarie, acum trebuie să includem şi noile descoperiri care atestă capacitatea inimilor noastre de a-şi aminti evenimentele vieţii – chiar şi atunci când organul nu se

mai află în corpul persoanei care a trăit experienţa acelor evenimente.

Aceeaşi inimă, un alt corp: amintirile se păstrează

Unul dintre misterele transplanturilor de inimă umană este faptul că inima, odată scoasă din corpul posesorului ei original, continuă să bată şi îşi poate relua funcţiile după ce este plasată într-un corp nou. Esenţa misterului este aceasta: dacă creierul e cu adevărat organul-maestru al corpului, care-i trimite instrucţiuni inimii, atunci cum poate inima să continue să funcţioneze după ce a pierdut legătura cu creierul, care emite acele instrucţiuni?

Următoarele întâmplări reale şi descoperirea pe care au generat-o au limpezit acest mister şi oferă noi înţelesuri despre rolul mai profund al inimii în vieţile noastre.

Primul transplant al unei inimi umane s-a efectuat la Cape Town, în Africa de Sud, la 3 decembrie 1967. În ziua aceea, Dr. Christian Barnard a plasat inima unei femei de 25 de ani, care suferise un accident de maşină fatal, în corpul lui Louis Washkanski, un bărbat în vârstă de 53 de ani, a cărui inimă era compromisă. Din punct de vedere medical, procedura a fost un succes uriaş. Transplantul a reuşit, iar inima femeii a început să funcţioneze imediat în corpul bărbatului, conform aşteptărilor echipei care realizase transplantul.

Unul dintre cele mai mari obstacole în toate transplanturile, inclusiv în cel al lui Washkansky, este faptul că sistemul imunitar al persoanei care primeşte inima (sau orice alt organ) nu recunoaşte ţesutul noului organ ca fi-

ind al lui şi încearcă să respingă ţesutul străin. De aceea, doctorii folosesc medicamente speciale pentru a atenua reacţia sistemului imunitar şi a „păcăli“ corpul, făcându-l să accepte noul organ. Vestea bună e că această tehnică este eficientă în diminuarea posibilităţii de respingere. Cu toate acestea, acest succes presupune un mare cost. Cu un sistem imunitar extrem de slăbit, persoana care primeşte noul organ devine foarte sensibilă la infecţii de genul răcelii, gripei sau pneumoniei.

Şi precis acest lucru s-a întâmplat şi în cazul primului transplant de inimă umană. Deşi noua inimă a lui Louis Washkanski a funcţionat perfect până şi-a dat ultima suflare (el a murit după 18 ani după transplant, din cauza unor complicaţii în urma unei pneumonii). Supravieţuirea lui cu o inimă nouă mai mult de două săptămâni a demonstrat că transplantul de organe este o posibilitate viabilă în cazurile în care un alt corp sănătos îşi pierde un organ într-un accident sau din cauza unei boli fatale.

În zecile de ani care au trecut de la primul transplant realizat de Dr. Barnard, procedurile au fost modificate şi perfecţionate până în punctul în care transplantul de inimă umană a devenit o rutină. În anul 2014, se efectuaseră aproximativ 5.000 de transplanturi la nivel mondial. Chiar dacă numărul acestora pare mare, când îl compari cu lista de 50.000 de oameni care aşteaptă o inimă de la un donator, e clar că cererea de donatori de organe va rămâne mare şi în viitorul apropiat.

Vă împărtăşesc aici contextul transplanturilor de inimă pentru că el are o legătură directă cu subiectul acestui capitol. Încă din vremea primului transplant, s-a produs un fenomen bizar, care e recunoscut acum în comunitatea medicală ca un posibil efect secundar al transplantului de inimă. Unul dintre primele exemple a

fost observat în timpul experienţe directe a unei femei, Claire Sylvia, care a fost supusă unui transplant de inimă în anul 1988. Cartea ei: *A change of Heart: A Memoir/O schimbare a inimii: o amintire* – este o mărturie personală a modului în care amintirile pot fi păstrate în interiorul inimii înseşi.

Sylvia, care era dansatoare profesionistă, primise cu succes inima şi plămânii unui donator a cărui identitate nu-i fusese dezvăluită iniţial. La scurtă vreme după operaţie, ea a început să poftească mâncăruri de care nu fusese atrasă în mod deosebit înainte, cum ar fi şniţelul de pui sau ardeii verzi. Iar când venea vorba despre şniţel, Sylvia era atrasă în mod inexplicabil de lanţul de restaurante KFC. Deoarece înainte de operaţie nu-i plăcuse niciodată acest gen de mâncare, prietenii, membrii familiei şi doctorii au fost uimiţi.

Chiar înainte de operaţie, i s-a spus că va primi organele unui tânăr care murise într-un accident de motocicletă. Deşi, de obicei, detaliile privind identitatea donatorului nu sunt transmise receptorului, Sylvia a valorificat acea informaţie şi a descoperit identitatea acestuia într-un necrolog local, împreună cu adresa părinţilor lui. În timpul vizitei pe care le-a făcut-o, Sylvia a aflat câte ceva despre viaţa fiului lor, Tim, a cărui inimă şi ai cărui plămâni se aflau acum în corpul ei. Iar acele detalii i-au confirmat ceea ce simţise intuitiv – lui Tim îi plăceau foarte mult şniţelul de pui şi ardeii verzi care o tentau acum şi pe ea atât de mult. Era clar că apetenţa lui Tim pentru anumite mâncăruri făceau parte acum din experienţa Sylviei, lucru explicabil prin fenomenul *transferului de memorie*.

Deşi povestea Sylviei Claire este una dintre cele mai bine documentate dovezi ale transferului de memorie

printr-un organ transplantat, care a deschis calea unor studii serioase şi acceptării fenomenului, exemple similare au mai apărut de atunci. În fiecare dintre ele, se manifestă o schimbare în personalitatea receptorului unei inimi noi. Schimbările variază de la preferinţele pentru o anumită dietă şi diverse alimente, până la modificări de personalitate – de exemplu, de la o personalitate vivantă, la una dominată de timiditate – ba chiar schimbarea orientării sexuale a recipientului...toate reflectând înclinaţiile şi stilul de viaţă al donatorului.

Cu toate că exemplele de modificări survenite în personalitatea şi orientarea sexuală a receptorilor sunt fascinante, poveştile lor nu se opresc aici. Încărcătura emoţională a vieţilor noastre pare să fie atât de adânc înrădăcinate în memoria inimilor noastre, încât ea este păstrată cu o claritate nemaipomenită şi retrăită de către persoana care primeşte inima prin transplant. Deşi scepticii teoriilor referitoare la memoria inimii au propus câteva explicaţii alternative pentru schimbările intervenite post-transplant în personalitatea şi stilul de viaţă al receptorului, incluzând reacţia la medicamente şi influenţele la nivelul subconştientului, există o experienţă specială ce nu poate fi deslușită de cei care nu cred în aceste teorii. Este vorba despre acel gen de caz atât de evident, încât conduce la acceptarea existenţei unui transfer de memorie, dincolo de orice coincidenţă bizară.

În 1999, neurofiziologul Dr. Paul Pearsall a publicat o carte de pionierat: *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy/Codul inimii: accesarea înţelepciunii şi puterii energiei inimii noastre,* în care prezintă cazuri care atestă memoria inimii. Cartea include poveşti adevărate despre amintirile, visele şi chiar coşmarurile experimentate de oameni care

primiseră o nouă inimă prin transplant. Iar una dintre aceste poveşti este extraordinară, pentru că experienţa receptorului a putut fi confirmată ca fapte reale, petrecute în timpul vieţii donatorului. Acest caz se referă la o fetiţă de 8 ani, căreia îi fusese transplantată inima unei alte fetiţe cu 2 ani mai mare.

Aproape imediat după operaţie, fetiţa a început să aibă vise intense şi înfricoşătoare – *coşmaruri* – în care era urmărită, atacată şi ucisă. Deşi transplantul său fusese o reuşită din punct de vedere tehnic, impactul psihologic a continuat. În cele din urmă, ea a fost supusă unei evaluări psihiatrice. Evenimentele şi imaginile descrise de fetiţă erau atât de clare, consistente şi detaliate, încât psihiatrul era convins că visele erau mai mult decât un produs secundar al transplantului. El a simţit că ele descriau amintirea unei experienţe de viaţă reale. Întrebarea era*: Cui îi aparţinea amintirea?*

Într-un final, a fost solicitat sprijinul autorităţilor şi s-a descoperit rapid că fetiţa retrăia detaliile unei crime nerezolvate, care avusese loc în oraşul respectiv. Fetiţa a dat detalii despre unde, când şi cum se produsese crima. Ea chiar a repetat cuvintele rostite în timpul atacului şi a spus numele ucigaşului. Pe baza acestor detalii, poliţia a putut identifica şi aresta un bărbat care corespundea circumstanţelor şi descrierii fetiţei. În cele din urmă, el a fost judecat pentru atacarea şi uciderea fetiţei de 10 ani, a cărei inimă bătea acum în corpul fetiţei de 8 ani.

Vă împărtăşesc toate aceste informaţii pentru că ele atestă cât de real este creierul din inimă şi cum poate el să funcţioneze în moduri atribuite exclusiv creierului cranian.

Descoperirea micului creier din inimă şi dovada acum verificată a abilităţii acestuia de a gândi şi a memora

au deschis calea către o multitudine de posibilităţi în ceea ce priveşte puterea ascunsă a inimii şi rolul ei în vieţile noastre. Timp de peste 100 de ani, am fost făcuţi să gândim despre inimă şi creier dintr-o perspectivă ori...ori. Oamenii de ştiinţă, inginerii şi analiştii au crezut că *creierul* este cheia şi, drept urmare, au minimalizat inima. În acelaşi timp, artiştii, muzicienii şi gânditorii intuitivi au simţit că *inima* e cheia şi au minimalizat degrabă importanţa capacităţii de gândire a creierului. Acum este evident faptul că această gândire ori... ori nu e deloc productivă. Separarea creierului de inimă ne oferă o imagine incompletă a fiinţei noastre. De bună seamă, abordarea corectă este să înţelegem că cele două organe acţionează concertat, nu izolat unul de celălalt. Cu cât vom şti mai mult despre modul în care acţionează inima şi creierul împreună, cu atât vom putea descătuşa mai repede secretele adevăratului nostru potenţial!

Matricea lui Max Planck

Secţiunile precedente au oferit exemple despre rolul inimii care par de o natură aproape mistică. Şi poate din acest motiv astfel de capacităţi au fost atribuite în trecut, pe scară largă, tărâmului spiritualităţii, religiei şi misticismului. De aceea teoriile şi explicaţiile ştiinţei au rămas în urma experienţelor reale pe care le-au trăit oamenii. De la percepţia extrasenzorială şi premoniţie, până la faptul că mamele simt intuitiv când copiii lor sunt în pericol pe câmpul de luptă, încă dinainte ca ştirile să ajungă la posturile militare de comandă, oamenii au experimentat şi au beneficiat, de secole, de o putere extraordinară a inimilor lor. Iar asta nu e o surpriză.

Aceste experienţe sunt naturale şi fac parte din noi. Ele fac parte din experienţa umană. Iar a nega existenţa înţelepciunii bazate pe inimă înseamnă a nu recunoaşte o parte vitală a fiinţei noastre. Oamenii de ştiinţă nu s-au simţit prea confortabil în acceptarea existenţei unor experienţe generate de inimă deoarece ele păreau să implice un tărâm pe care, în mod tradiţional, ştiinţa l-a evitat. Acel tărâm implică existenţa unui câmp de energie care conectează toate lucrurile şi face ca experienţele intuitive să fie posibile.

O serie de descoperiri de la sfârşitul secolului XX şi începutul secolului XXI dau acum un nou înţeles, un nou context acestei gândiri, dar şi celor mai intime experienţe din vieţile noastre şi din natură. Iar singura cale de a da sens acestor experienţe şi de a le manifesta este să înţelegem ce sunt şi de ce sunt ele posibile.

În anul 1944, în timpul unei prezentări, autorul teoriei cuantice, fizicianul Max Planck, a făcut o afirmaţie la care nimeni nu se aştepta şi care a fost chiar şocantă pentru fizicienii acelor vremuri. Folosind cuvinte care păreau de domeniul misticismului, iar pentru unii, al spiritualităţii, Planck a spus:

„Ca om care şi-a devotat întreaga viaţă celei mai lucide ştiinţe – studiul materiei, ca rezultat al cercetărilor mele asupra atomilor, vă pot spune doar atât: nu există o astfel de materie! Întreaga materie s-a născut şi există datorită unei forţe care face ca particulele unui atom să vibreze şi să ţină cel mai mic sistem solar al atomului la un loc. Putem presupune că în spatele acestei forţe există o minte conştientă şi inteligentă."

Dincolo de orice dubiu rezonabil, experimentele ştiinţifice (precum cele detaliate în cartea mea *The Divine Matrix/Matricea Divină)* demonstrează că „matricea"

există. (Filmul cu același nume are la bază ideea lui Planck conform căreia există o lume pe care noi nu o putem vedea și care influențează lumea în care trăim.) Indiferent de cum alegem să o numim, de legile fizicii existente, cărora li se poate supune sau nu, câmpul de energie subtilă care conectează întreaga creație este *real*. El nu exclude nimic. Este universul din noi, dar și universul din jurul nostru. Este puntea cuantică dintre tot ceea ce e posibil în minți, în inimile noastre, și ceea ce devine real în lume.

Existența acestei matrice de energie explică de ce particulele cuantice rămân profund conectate unele cu celelalte atunci când sunt separate la mii de mile distanță sau la distanțe chiar mai mari la nivel fizic. De asemenea, ea explică de ce și noi facem același lucru. Explică intuiția dintre o mamă și copilul ei, indiferent dacă acel copil se află în camera alăturată sau pe cealaltă parte a planetei. Explică de ce oamenii profund legați la nivelul inimii par să „știe" ce anume se întâmplă cu ei înainte de a se rosti vreun cuvânt.

Astăzi, după 70 de ani de la acum faimoasa cuvântare a lui Planck, care descria ceea ce el numea matricea care unește întreaga materie, știința modernă a rafinat înțelesul a ceea ce este matricea și ce înseamnă ea. Aspectul esențial se referă la faptul că noi ne scăldăm într-un câmp de energie care există pretutindeni, este omniprezent și a existat de la începuturile timpului, odată cu Big Bang-ul. Existența acestui câmp implică trei principii care au un efect direct asupra modului în care trăim, a tot ce facem, asupra rolului pe care îl joacă inima în viețile noastre. Deși unele dintre aceste principii pot contrazice anumite credințe cu tradiție științifică, dar și spirituală, ele deschid calea către o nouă abordare a vieții

și a modului în care trăim, o abordare care ne ajută să ne redobândim puterea.

1. Primul principiu spune că, deoarece totul există în *interiorul* unei matrice de energie, totul este conectat. Iar această conexiune permite stări intuitive puternice între oameni și existența unor tipare între posibilele evenimente importante ale vieții.

2. Cel de-al doilea principiu spune că matricea universului este holografică – ceea ce înseamnă că orice porțiune din câmp conține tot ceea ce se află în întregul câmp. Deoarece se crede că și conștiința însăși este holografică, înseamnă că spațiul fizic dintre oameni și „lucrurile" pe care le experimentează nu reprezintă o barieră în calea conexiunilor profunde ce devin posibile grație inteligenței inimii. Cu alte cuvinte, nu există niciun motiv să credem că e mai ușor să ne conectăm cu cei dragi când aceștia se află în camera alăturată decât atunci când ei se află pe un alt continent. Hologrma permite ca în tărâmul în care acționează inima, dacă ceva există oriunde, să existe pretutindeni.

3. Cel de-al treilea principiu spune că trecutul, prezentul și viitorul sunt intim legate. Matricea pare a fi recipientul care păstrează timpul, oferind continuitate între experiențele prezentului și viitorului nostru. Acest principiu face posibilă experiența premoniției în viețile noastre.

Indiferent cum l-am numi sau cum l-ar defini știința și religia, e clar că există ceva acolo, afară, o forță, un câmp, o prezență – care este o „rețea" grandioasă ce ne unește unii cu alții, cu lumea noastră și cu o prezență mai măreață. De asemenea, e clar că există un singur organ în corpul nostru menit să simtă și să comunice cu acel câmp – *inima*. Inima generează cele mai puternice câmpuri de

energie cunoscute în corpul uman; din punct de vedere electric, acestea sunt de 40-60 de ori mai puternice decât creierul.

Dacă am putea înţelege cu adevărat ceea ce ne spun aceste descoperiri despre relaţiile dintre noi, cu lumea şi cu ceea ce se află dincolo de ea, atunci evenimentele din viaţa noastră zilnică ar căpăta un cu totul alt înţeles. Am deveni participanţi direcţi în loc de victime ale unor forţe pe care nu le putem vedea sau înţelege. Puterea noastră începe când ne aflăm într-un asemenea loc.

Intuiţie profundă: la cerere

După cum am menţionat anterior, termenul de inteligenţă a inimii cuprinde un număr de experienţe care, din perspectivă istorică, au fost dincolo de o palidă explorare ştiinţifică şi includ intuiţia, premoniţia şi abilitatea de a accesa mintea subconştientă. Probabil că am avut cu toţii una sau mai multe astfel de experienţe în anumite momente din vieţile noastre, experienţe care apar în mod întâmplător şi spontan. Altfel stau lucrurile când suntem instruiţi cum să creăm condiţiile care să le facă posibile.

Convorbirea telefonică pe care o aveam cu mama mea săptămânal este un exemplu perfect al unei conexiuni spontane. A fost o vreme când vorbeam des cu mama la telefon. De când am părăsit casa părintească pentru a merge la facultate şi până acum câţiva ani, când starea de sănătate a mamei nu ne-a mai permis să urmăm acel ritual, aşteptam cu nerăbdare convorbirea noastră de sâmbătă după-amiază. După divorţul de tatăl meu, care a avut loc pe la mijlocul anilor ’60, mama a ales să

locuiască singură. Ne vedeam destul de rar, iar contactul nostru telefonic ne oferea posibilitatea să comunicăm. Şi era ceva misterios care apărea adesea în timpul acelor convorbiri de sâmbătă.

În mod frecvent, când ridicam receptorul pentru a forma numărul mamei, descopeream că ea era deja la celălalt capăt al firului, aşteptându-mă. Şi chiar dacă nu mai vorbeam în fiecare săptămână, mi s-a întâmplat destul de des să aştept această legătură. Când ridicam receptorul să formez numărul, mama era deja la capătul celălalt al firului şi îi auzeam vocea înainte ca telefonul să fi apucat să sune.

„Alo! Sunt mama.“

„Ştiu“, răspundeam eu. „Tocmai formam numărul tău, iar tu erai deja acolo.“

Ea era mai puţin surprinsă decât mine şi părea amuzată: „Vezi, suntem paranormali! Premoniţia noastră funcţionează astăzi!“

Râdeam amândoi şi ne bucuram că putem comunica astfel. Majoritatea oamenilor au astfel de legături telefonice cu alte persoane în anumite momente din viaţa lor. Şi vă împărtăşesc această poveste pentru a ilustra două aspecte:

Primul – Faptul că doi oameni ridică receptorul în acelaşi moment ne spune că ei reacţionează la un impuls ca să facă asta. Când suntem separaţi de sute sau chiar mii de mile, impulsul care ne conectează trebuie să treacă prin ceva; printr-un mediu care permite ca această conexiune să existe. Exact la fel cum modul în care melodia noastră preferată călătoreşte prin aer pentru ca undele sunetului să ajungă la urechea noastră, intenţia inimii noastre de a ne conecta trebuie să străbată ceva (matricea lui Planck), pentru a ne determina să ridicăm

receptorul exact în momentul potrivit. Cu o secundă mai devreme sau mai târziu, conexiunea nu s-ar realiza.

Al doilea – De obicei, conexiunea noastră nu este un gând conştient. Ne vom trăi ziua şi, dintr-o dată, vom avea impulsul spontan, instinctiv, de a ridica receptorul şi a vorbi. Faptul că acest lucru se întâmplă spontan ne spune că noi comunicăm la un nivel care e *dincolo* de minţile noastre gânditoare; reacţionăm la un semnal subconştient. Când vine vorba de experienţele intuitive din vieţile noastre, descoperim aproape imediat două teme universale ce se regăsesc în impulsul nostru de a ne conecta:

1. De obicei, nu este un gând conştient.
2. Experienţa are loc spontan, pe neaşteptate.

Vă vorbesc despre aceste teme pentru că vreau să le pun în contrast cu ceea ce devine posibil când oprim „pilotul automat“ al intuiţiei şi învăţăm să creăm condiţiile pentru a accesa profunzimea intuiţiei noastre atunci când dorim – intuiţia la cerere.

Multe dintre descoperirile recente referitoare la inteligenţa inimii şi la rolul acesteia în vieţile noastre le aparţin cercetătorilor de la Institutul HeartMath (IHM), o organizaţie ştiinţifică de pionierat, care şi-a dedicat activitatea cunoaşterii potenţialului deplin al inimii umane. Ca urmare a muncii de dezvoltare, care a condus la crearea unor tehnici ce sunt folosite astăzi de IHM, la începutul anilor ’90, au fost puse bazele acestei organizaţii.

Similare cu concluziile la care au ajuns oamenii de ştiinţă la începutul secolului XX, studiile IHM atestă că funcţionarea inimii noastre este mult mai profundă şi mult mai subtilă decât s-a crezut în trecut. Dacă putem înţelege condiţiile din corpul nostru care susţin intuiţia,

atunci avem posibilitatea de a re-crea acele condiţii când dorim, fără a mai aştepta ca ele să apară ocazional în vieţile noastre.

Un studiu realizat în anul 2007 a oferit unele dintre primele dovezi ştiinţifice referitoare la ce înseamnă cu adevărat intuiţia şi la modul în care apare ea. Scopul studiului a fost să cerceteze relaţia intuitivă care este normală între o mamă şi copilul ei. Studiul s-a bazat pe descoperirile precedente care demonstrau că semnalele generate de inimă au capacitatea de a-i influenţa pe cei din jurul nostru.

În acest studiu special au fost folosite monitoare pentru măsurarea undelor cerebrale din creierul mamei (asemenea măsurătorilor unui electroencefalograf convenţional) şi bătăile inimii bebeluşului (asemenea unei electrocardiograme convenţionale), în timp ce mama îşi ţinea copilul în poală. Se credea că interacţiunea dintre câmpurile electrice ale bătăilor inimii bebeluşului şi câmpurile electrice ale creierului mamei determină alertarea mamei în funcţie de nevoile copilului. Studiul a raportat că, la început, bătăile inimii bebeluşului nu erau detectabile în creierul mamei. Cu toate acestea, când mamei i s-a cerut să-şi concentreze atenţia asupra copilului, tiparul din creierul ei s-a modificat radical şi, în cazul unor subiecţi, în mod neaşteptat. *Când mama şi-a focalizat atenţia asupra copilului ei, bătăile inimii bebeluşului au fost detectate în undele cerebrale ale mamei.*

Concluzia studiului a fost că prin schimbarea atenţiei asupra bebeluşului, mama a devenit mai sensibilă la semnalele electromagnetice ale inimii acestuia.

Deşi concluziile acestui studiu sunt importante pentru multe domenii ale vieţii noastre, motivul pentru care mă refer la ele aici este cel mai bine sintetizat de

oamenii de ştiinţă înşişi: „Aceste descoperiri au implicaţii contrariante, deoarece sugerează că o mamă aflată într-o stare de coerenţă psihofiziologică devine mai sensibilă la informaţiile electromagnetice subtile convertite în semnale electromagnetice emise de copilului său."

Cercetările continue ale IHM şi ale altora atestă acum că limbajul acestor concluzii poate fi extins dincolo de relaţia mamă-copil, incluzând capacitatea noastră de a ne armoniza cu câmpurile subtile ale altor oameni şi cu intenţiile inimilor lor, indiferent de distanţa dintre noi şi ei. Poate că nu e surprinzător faptul că rezultatele studiului se potrivesc cu ceea ce s-a întâmplat între mine şi mama mea în cazul acelor convorbiri telefonice din după-amiezele de sâmbătă.

De asemenea, ele ne ajută să înţelegem de ce o mamă al cărei fiu este plecat în zone de conflict într-o altă parte a lumii poate fi atât de conectată cu ceea ce i se întâmplă copilului său.

Atunci când creăm coerenţă psihofizică în interiorul nostru (mai pe scurt, coerenţă), devenim mult mai sensibili la informaţiile transmise de alţi oameni şi de lumea din jurul nostru.

Poate cel mai important lucru e faptul că devenim mai sensibili la informaţiile din noi. Adică, ne dăm puterea de a crea stări intuitive profunde prin voinţa noastră şi atunci când dorim. Iar această capacitate sporeşte înţelepciunea şi inteligenţa inimii, care, în trecut, păreau sporadice şi pasagere.

Crearea coerenţei inimă-creier ne conferă puterea de a experimenta stări profunde de intuiţie şi de a face acest lucru atunci când dorim.

Crearea conexiunii inimă-creier

Studiul din 2007 asupra relaţiei mama-copil deschide calea unui mare număr de revelaţii şi de oportunităţi benefice atunci când ne referim la crearea prin intenţie a unor stări extraordinare de conştiinţă. Faptul că ştiinţa confirmă că bătăile inimii unui bebeluş influenţează undele cerebrale ale mamei lui atestă faptul că noi suntem în mod cert conectaţi unii cu ceilalţi în viaţa de fiecare zi. Dacă putem învăţa să ne armonizăm inima şi creierul, deschidem calea posibilităţii de a crea experienţe intuitive asemănătoare celor pe care le are o mamă cu pruncul ei.

Din fericire, peste douăzeci de ani de cercetări de pionierat ale IHM au dus la dezvoltarea unor tehnici care ne ajută să facem exact acest lucru. Claire Boothe Luce, dramaturg şi membru al Congresului SUA, spunea cândva: „Culmea sofisticăriei este simplitatea". Eu cred că e mult adevăr în spusele ei, iar simplitatea la care face ea referire se aplică mai ales în natură. Natura e simplă şi elegantă până când o complicăm noi prin descrieri greoaie şi formule complexe. Aşadar, ce poate fi mai natural decât să conectăm micul creier din inima noastră cu creierul din cap, pentru a crea o unică reţea puternică de armonie în vieţile noastre? La asta se reduce tehnica de realizare a coerenţei inimă-creier.

În fiecare moment al fiecărei zile, în interiorul nostru se poartă o conversaţie. Fără niciun dubiu, aceasta e cea mai vitală comunicare în care ne vom angaja vreodată. Este o conversaţie tăcută, adesea inconştientă şi nesfârşită, o conversaţie ce are loc prin semnalele bazate pe emoţii, între inimile şi creierele noastre. Iar această conversaţie este atât de importantă pentru că acea calitate a semnalului emoţional pe care inima îl trimite cre-

ierului determină ce tip de substanţe chimice va elibera creierul în corpul nostru.

Când simţim ceea ce am numi în mod obişnuit emoţii *negative* (de exemplu: mânie, ură, gelozie sau furie), inima noastră trimite un semnal creierului, semnal care oglindeşte emoţiile noastre. Acest gen de emoţii sunt neregulate şi haotice, şi exact la fel arată şi semnalul transmis creierului. Dacă îţi poţi imagina o diagramă cu suişuri şi coborâşuri a bursei de valori într-o zi agitată şi volatilă, îţi vei putea face o idee despre tipul de semnale pe care pe care le generăm în inimile noastre în momente de haos.

Corpul uman interpretează acest gen de semnale ca stres şi declanşează mecanismul care ne ajută să reacţionăm corespunzător. Stresul generat de emoţiile negative creşte nivelul de cortizol* şi adrenalină în fluxul sanguin – *hormonii stresului,* care ne pregătesc pentru o reacţie rapidă şi puternică la ceea ce cauzează stresul.

Cercetările au arătat că atunci când creăm emoţii revitalizante, cum ar fi aprecierea, recunoştinţa şi compasiunea, semnalul transmis din inimă creierului devine mai armonios, pentru a reflecta calitatea emoţiilor. În prezenţa unui semnal armonizat, reacţia *luptă sau fugi* nu mai este necesară. Cantitatea de hormoni ai stresului scade, permiţându-i inimii si creierului să producă substanţe chimice care susţin o reacţie mai puternică a sistemului imunitar şi cantităţi mai mari de DHEA**, precursorul tuturor celorlalţi hormoni din corp.

* Cortizolul este un hormon de tip steroid, secretat de glandele suprarenale. Adesea, mai este numit şi „hormonul de stres“. (N.T.)

** DHEA este o abreviere pentru dehidroepiandrosteron. Este un hormon produs în principal de către glandele suprarenale. (N.T.)

Oricare ar fi emoţia pe care se bazează conversaţia dintre inimă şi creier (stres sau armonie), dintre neuritele senzoriale din inimă şi cele care fac parte din creier, aceasta apare în mod constant ca un dialog de frecvenţă foarte joasă. Această conversaţie creează coerenţa inimă-creier descrisă anterior. Atunci când coerenţa e optimă, frecvenţa este de aproximativ 0,1 Hz. Aceasta este într-adevăr o vibraţie foarte joasă, sub pragul de 20 Hz, care e specific celor mai joase frecvenţe pe care le pot detecta oamenii cu ajutorul auzului. Frecvenţa de 0,1 Hz. poate fi detectată de alte forme de viaţă, cum ar fi balenele şi anumiţi peşti. Şi se crede că această frecvenţă joacă un rol vital în semnalele ce provin din subconştient, pe care le detectăm atunci când suntem în prezenţa altor inimi – vibraţiile pe care simţim că le recepţionăm de la oameni sau de la unele animale. Pentru noi e important faptul că acea calitate a semnalului – *coerenţa inimă-creier* – este legată direct de emoţiile pe care le simţim în inimă.

Acesta este unul dintre locurile în care ştiinţa şi spiritualitatea se întrepătrund minunat. În timp ce ştiinţa descrie relaţia electrică dintre inimă şi creier, practicile şi tehnicile spirituale străvechi i-au ajutat pe oameni să aplice această relaţie în vieţile lor şi să facă acest lucru fără vreo explicaţie ştiinţifică. Şi poate nu e o coincidenţă faptul că tehnicile riguros ştiinţifice dezvoltate de cercetătorii de la IHM seamănă destul de mult cu unele dintre tehnicile tradiţiilor străvechi păstrate în mânăstiri şi incluse în cunoaşterea popoarelor indigene. Noi învăţăm în diverse moduri, iar senzaţia mea este că, atunci când ceva e adevărat, apare în lume în forme diferite, pentru a reflecta schimbările în modul de a învăţa.

Cu această idee în minte, am ales să vă împărtășesc, cu permisiunea lor, tehnica dezvoltată de cercetătorii de la IHM, pentru că e sigură și se bazează pe cercetări științifice aprofundate, care validează pașii și a fost simplificată într-un mod care o face accesibilă și ușor de aplicat în viața noastră de fiecare zi.

Ca în cazul oricărei tehnici predate de către profesor elevului, pașii necesari pentru a crea coerența inimă-creier pot fi cel mai bine experimentați cu ajutorul unui practician experimentat, care să faciliteze procesul. De aceea, în următoarele paragrafe, voi descrie pașii prin care se creează coerența inimă-creier și te încurajez să exersezi și să practici singur, aplicând instrucțiunile online pe care le găsești, accesând gratuit:

https://www.heartmath.org/resources/heartmath-tools/ quick-coherence-technique-for-adults or through the guidance of a certified instructor.

Pași pentru o coerență rapidă

- **Pasul 1: Concentrarea pe inimă.** Concentrează-ți atenția în zona inimii și începe să respiri puțin mai lent decât de obicei, ca și cum ai respira prin inimă.

Acest pas este o tehnică în sine și poate fi folosită când te simți copleșit de evenimentele zilei sau pur și simplu vrei să fii mai conectat cu tine însuți. Pe măsură ce ritmul respirației se încetinește, trimiți un semnal în corpul tău, în general, și în inimă, în special, care anunță că te afli într-un loc sigur și că e în regulă să-ți îndrepți atenția în interior.

- **Pasul 2: Activează un sentiment pozitiv**. Fă o încercare sinceră de a experimenta un sentiment regenerator, cum ar fi aprecierea sau recunoștința pentru cineva sau ceva din viața ta.

În cazul acestui pas, secretul e să creezi mai întâi sentimentul, cât mai intens și sincer posibil, iar apoi să-l accepți și să-l integrezi cât poți tu de bine. Capacitatea ta de a susține acest sentiment este factorul care menține comunicarea optimă dintre inimă și creier.

Ca în orice deprindere, cu cât vei practica mai mult tehnica de creare a coerenței inimă-creier, cu atât va deveni mai ușor procesul. Iar când va fi mai ușor, vei începe să o percepi ca pe ceva natural și îți vei descoperi abilitatea de a susține conexiunea pentru perioade mai mari de timp.

Am folosit și eu aceste abilități de-a lungul anilor, și îți pot spune din experiența mea directă că ele chiar funcționează. Și am descoperit că funcționează în orice situație. Dacă mă pregătesc din punct de vedere emoțional înainte de o discuție sau o convorbire telefonică dificilă, atunci când reacționez la un șoc neașteptat sau la vești proaste primite de la prieteni sau familie ori când mă pregătesc fizic înainte de o sesiune yoga ori de o înregistrare muzicală, e important pentru mine ca toate acestea să fie susținute de starea de coerență. Și pentru ca totul să fie foarte clar, eu cred că această abilitate de a crea armonie în corp este un mod eficient de a te pregăti să înfrunți viața și îți permite să fii cel mai bun în tot ce întreprinzi. Deci nu e ceva la care să te gândești că poate înlocui o altă practică benefică pentru tine. Ea este mai degrabă modalitatea optimă de a onora practicile tale preferate, care te ajută să fii cel mai bun.

Cred că beneficiile coerenţei inimă-creier şi modul în care o putem crea în vieţile noastre sunt deja clare. Odată ce suntem în acest spaţiu de echilibru şi armonie din corpul nostru, vom descoperi că suntem în armonie şi cu lumea care ne înconjoară. Această armonie include legătura noastră vindecătoare cu câmpul descris anterior în acest capitol: matricea naturii. Iar din acest loc al armoniei, experienţe cu adevărat extraordinare pot deveni o obişnuinţă în vieţile noastre. Oricât de diferit ar gândi unii sau alţii despre intuiţie, premoniţie şi vindecare regenerativă, acestea toate ne sunt accesibile dacă ne armonizăm corpul cu lumea prin armonizarea inimii şi creierului nostru.

Accesarea inteligenţei inimii

Ai avut vreodată de luat o decizie care părea imposibilă? Poate era vorba de a apela sau nu la o procedură medicală care era în contradicţie cu sistemul tău de credinţă; poate că trebuia să te hotărăşti dacă să continui o relaţie dificilă; sau poate trebuia să răspunzi la o întrebare care, dacă răspunsul era greşit, putea avea urmări grave pentru tine ori pentru cineva drag? Singurul lucru comun acestor întrebări, indiferent cât de diferite sunt ele, e faptul că niciuna dintre ele nu are un răspuns categoric. În niciuna dintre situaţii nu există „corect“ sau „greşit“. Nu există o carte a adevărului care să-ţi spună ce răspuns să alegi. Şi dacă ai fost vreodată într-o situaţie în care trebuia să iei o astfel de decizie, ai descoperit, probabil, că fiecare prieten căruia i-ai cerut ajutorul a avut propria părere în legătură cu ceea ce era bine pentru tine, aşa că te-ai trezit cu o colecţie de păreri care au

făcut întrebarea originală şi mai derutantă. Sau poate s-a întâmplat altceva. Poate că ai urmat recomandarea făcută de un prieten apropiat sau de o rudă care avea cele mai bune intenţii în încercarea de a te ajuta. Sau ai făcut o listă cu argumente pro şi contra. În copilărie, aşa m-a sfătuit mama să fac atunci când nu ştiam ce să aleg dintre mai multe posibilităţi.

„Pe o bucată de hârtie, trasează două coloane“ – ar fi spus ea. „Într-o o coloană scrie argumentele pro, enumerând lucrurile bune pentru alegerea ta, iar în cealaltă, pe cele contra, adică, lucrurile mai puţin bune. Apoi, vei avea rezultatul. Iar dacă nu merge aşa, du-te şi întreabă-l pe tata.“

Din experienţa mea, îţi pot spune că aşa nu ajungi la niciun rezultat. Înainte de a-şi părăsi familia, când eu aveam 10 ani, tatăl meu era mai tot timpul indisponibil când venea vorba de marile întrebări ale vieţii. Dacă mama nu-mi putea răspunde, nu prea aveam unde să mă lămuresc. Iar lista pe care mă punea mama să o fac înclina întotdeauna în favoarea răspunsului dorit de mine. E foarte dificil să iei decizii importante, care nu au răspunsuri clare, pentru că acestea sunt direct legate de modul în care am fost condiţionaţi să gândim.

Fiind născuţi şi crescuţi în societatea modernă, pentru cei mai mulţi dintre noi, totul se reduce la ceea ce gândim cu creierul. Deşi sunt situaţii în care e foarte util să folosim logica creierului, cum ar fi atunci când facem planuri pas cu pas pentru a ne construi casa, când rezolvăm probleme complexe de matematică sau ne programăm paşii pentru a avea siguranţă materială în viitor, sunt şi momente în care ne limităm dacă răspundem la marile întrebări ale vieţii bazându-ne doar pe logică. Gândirea

din emisfera stângă poate fi un proces lent şi greoi, şi sunt două motive principale care confirmă acest lucru:

1. Răspunsurile noastre gândite se bazează de obicei pe filtrele percepţiilor şi ale experienţelor trecute.
   - De exemplu, când vine vorba de rolul nostru într-o relaţie intimă, decizia bazată pe logică se face prin filtrele percepţiilor personale. Mintea noastră va alege să continue sau să încheie o relaţie prin lentilele stimei noastre de sine, prin simţul valorii personale, prin perspectiva preponderent pozitivă sau negativă pe care o avem asupra vieţii ş.a.m.d.
2. Mintea tinde să justifice răspunsurile la care ajunge folosind raţionamentul circular – un mod de a gândi care susţine concluzia prin reformularea ei.
   - Un exemplu de raţionament circular ar fi să spun: „Îmi place Bon Jovi pentru că e formaţia mea preferată“. Partea „circulară“ a raţionamentului e dovedită de faptul că îmi exprim acelaşi gând de două ori – îmi place trupa fiindcă e formaţia mea preferată – şi folosesc al doilea gând pentru a-l justifica pe primul. Acest gen de raţionament se poate face în moduri neaşteptate, cum ar fi frica noastră de a valorifica şansa de a obţine un job nou şi provocator care ne-a fost oferit. În acest exemplu, logica circulară se manifestă cam aşa: Deja am o poziţie sigură în firma asta; dacă accept noul job şi noi responsabilităţi, s-ar putea să nu răspund aşteptărilor care vin odată cu el; dacă-mi pierd noul job, nu mai sunt în siguranţă; iar eu deja sunt în siguranţă în firma asta.

Vreau să fie clar, eu nu susţin că vreunul din modurile de a soluţiona problemele e bun sau rău. Ce vreau să spun este că există diferite tipuri de provocări în viaţă care sunt cel mai bine rezolvate prin moduri de gândire diferite: unele cu ajutorul creierului, iar altele cu ajutorul inimii. Şi câtă vreme gândirea bazată pe inimă poate fi mai puţin familiară în lumea noastră rapidă a tehnologiei şi informaţiilor digitale, ea este, poate, într-un sens cât se poate de real, cea mai sofisticată tehnologie pe care o vom cunoaşte vreodată. Contopirea potenţialului inimii şi al creierului prin crearea coerenţei dintre ele nu e nimic altceva decât un portal de accesare a informaţiilor din alte tărâmuri şi un canal direct către acel câmp foarte real pe care Max Planck l-a numit *matricea*, în conferinţa lui din 1944. De asemenea, ea reprezintă fundamentul unora dintre cele mai vechi şi respectate tradiţii ale trecutului nostru.

În tradiţiile native din Vestul Mijlociu, locul meu de naştere, există un termen pentru înţelepciunea inimii care nu are un echivalent direct în limba engleză. Îmi place acest termen şi mă gândesc deseori la el, ori de câte ori sunt într-o situaţie dificilă sau trebuie să fac o alegere importantă pentru viaţa mea: *chante ista* (pronunţat „shawn-tay eeshta“). E o expresie din limba nativilor Lakota Sioux (expresii similare există şi în alte tradiţii), care se traduce, aproximativ, „unicul ochi al inimii“.

Descoperirea „micului creier“ din inimă oferă acum un nou înţeles acestei expresii şi rolului pe care îl joacă ea în vieţile noastre. Unicul ochi al inimii – starea de armonie pe care o creăm pentru noi înşine prin coerenţa inimă-creier – accesează ceea ce e adevărat pentru noi într-o anumită situaţie. În loc să gândim printr-o listă de argumente pro şi contra sau să cântărim probabili-

tatea ca o experienţă din trecut să se repete în prezent, inteligenţa inimii noastre ştie instantaneu ce e adevărat pentru noi în momentul respectiv.

Indiferent dacă alegem să acceptăm sau să ignorăm impresiile intuitive, ele sunt totuşi acolo. Acest lucru e adevărat atunci când e vorba de ceea ce simţim despre alţi oameni, dar şi când luăm decizii majore în vieţile noastre. Studii ştiinţifice asupra acurateţii primelor noastre impresii referitoare la încrederea ce poate fi acordată unei alte persoane exemplifică perfect acest gen de intuiţie pe care am experimentat-o cu toţii în anumite momente din vieţile noastre.

Un studiu coordonat de Alex Todorov, psiholog la Universitatea Princeton, a arătat că, atunci când întâlnim o altă persoană pentru prima oară, părerea noastră despre ea apare aproape imediat. „Ne trebuie doar câteva milisecunde“ – spune el. „Creierul emite judecata respectivă chiar înainte de a identifica sexul sau felul în care arată persoana respectivă.“

Când analizăm cât de repede ne facem o părere despre o persoană pe care o vedem pentru prima oară, lucrurile capătă sens. Este modul în care natura ne protejează. De exemplu, strămoşii noştri nu aveau timpul necesar de a evalua oamenii cu care se aflau faţă în faţă în timp ce cutreierau pământul în căutarea hranei şi a unui climat ospitalier. Ei nu stăteau liniştiţi la o cană de ceai, discutând despre interesele reciproce, istoria familiei sau preocupările preferate ale unei persoane al cărei chip abia se întrezărea prin barba deasă şi care agita o furcă într-o mână. Ei trebuiau să intuiască rapid, aproape instantaneu, dacă erau sau nu în siguranţă. Iar dacă nu erau, trebuiau să reacţioneze. Ei trebuiau să afle răspunsul la astfel de întrebări în câteva milisecunde.

Deşi, în mod cert, condiţiile de viaţă s-au schimbat odată cu societatea modernă, experienţa noastră de bază rămâne cam aceeaşi. Când întâlnim pe cineva pentru întâia oară, încă mai avem nevoie să ştim cât mai repede: (1) dacă suntem în siguranţă şi (2) dacă persoana respectivă este de încredere. Acest lucru e valabil în afaceri, în relaţiile de prietenie şi mai ales, când vine vorba de iubire, relaţii amoroase şi intimitate. Deşi, în mod tradiţional, oamenii de ştiinţă au atribuit prima noastră impresie despre alţi oameni funcţiilor creierului, noi dovezi arată că nu doar creierul singur evaluează. Inima joacă un rol vital, ajutându-ne să luăm decizii în fracţiuni de secundă. Un rezumat al unui studiu recent al IHM asupra intuiţiei confirmă în mod minunat rolul inimii în acest proces. Când ne referim la instinctele noastre, în centrul acestei abilităţi (intuiţia) se află inima umană, care cuprinde un grad de inteligenţă al cărei rafinament şi vastitate sunt încă în curs de a fi înţelese şi explorate. Ştim acum că această inteligenţă poate fi cultivată în multe feluri, în avantajul nostru. După cum am menţionat anterior, deoarece inteligenţa inimii evită filtrele creierului, (gândurile referitoare la experienţa trecută, simţul valorii, stima de sine ş-a.m.d.), ea poate lua decizii referitoare la siguranţa şi starea noastră de bine aproape instantaneu.

Studiul lui Todorov a descoperit că, atunci când întâlnim o persoană necunoscută, noi emitem o judecată într-o zecime de secundă. Şi alte studii au confirmat că, aşa cum ne spuneau mamele noastre în termeni neştiinţifici, acele prime impresii sunt, în general, făcute pe loc. Deoarece trăim de într-o societate care a minimalizat în mod tradiţional intuiţia în trecut, continuăm să facem acest lucru când trebuie să luăm decizii majore în vieţile noastre.

De exemplu, am prieteni care mi s-au confesat, spunându-mi că atunci când au cunoscut persoana cu care s-au căsătorit, primul impuls a fost să o ia la goană şi să fugă foarte repede! Cu toate acestea, deşi nu au ascultat sfatul intuiţiei, ei au crezut că nu există niciun motiv rezonabil care să-i împiedice să cultive relaţia respectivă.

Într-unul dintre aceste exemple, abia după 12 ani de mariaj, una dintre prietenele mele a admis în sinea ei că prima impresie despre soţul ei fusese corectă. Bărbatul cu care s-a măritat a dezamăgit-o în anii de căsnicie exact în modul pe care l-a simţit intuitiv la prima întâlnire. În acest caz, explicaţia este că a ştiut – *inima* ei a ştiut – aproape instantaneu (într-o zecime de secundă) că nu era în siguranţă în acea relaţie. Iar pentru că a ignorat ceea ce i-a spus intuiţia iniţial, şi-a irosit12 ani din viaţă ca să ajungă la aceeaşi concluzie. De-a lungul acelor ani, a trăit experienţe care i-au dat puterea să gândească diferit despre ea şi să accepte că merita mai mult de la viaţă.

E clar că, în loc să gândim în termeni absoluţi şi să luăm decizii de tipul alb sau negru, avem şansa de a primi informaţii de la diferite niveluri, prin anumite experienţe, atunci când vine vorba de cum să trăim în lume şi despre deciziile din viaţa noastră. De aceea, e important să recunoaştem deosebirea dintre genul de intuiţie descris în acest capitol şi rolul instinctului în vieţile noastre – două experienţe diferite, dar conexe.

Aceasta e ocazia perfectă de a face diferenţa dintre intuiţia bazată pe inimă şi ceea ce ne este cunoscut drept experienţa *instinctuală*. Instinctul este modul prin care natura ne informează în prezent, pe baza experienţelor din trecut. Iar informaţiile pot fi din trecutul nostru personal sau din reacţiile din trecutul colectiv al strămoşilor noştri la o anumită situaţie care e profund întipărită în

psihicul nostru. Fără niciun dubiu, instinctele noastre ne pot ajuta foarte mult în anumite situaţii, cum ar fi senzaţia de disconfort atunci când mergem pe o stradă pustie şi întunecoasă la ora 1 noaptea, într-un oraş străin. În acest exemplu, instinctul nostru provine dintr-un proces mental bazat pe experienţele acumulate de oamenii care au umblat în astfel de condiţii timp de mii de ani. În trecut, străzile întunecate chiar erau o problemă. Când instinctul nostru obiectează, corpul reacţionează printr-un exces de adrenalină, pe care îl simţim în stomac – reacţia instinctuală – care ne pregăteşte pentru posibilitatea luptă sau fugi.

Fac această distincţie pentru că intuiţia inimii nu acţionează în acelaşi fel. În loc să ne informeze dintr-un moment al trecutului, ea ne informează despre ce anume se întâmplă în prezent. Uneori, răspunsul intuitiv şi experienţa instinctuală pot deveni derutante, mai ales atunci când amândouă se manifestă în acelaşi timp. De exemplu, chiar dacă creierul ne spune că, istoric vorbind, strada întunecoasă e nesigură, inima ne poate spune că deşi acest lucru poate fi adevărat, în acest moment, pe această stradă, suntem în siguranţă. Ce avem noi de făcut este să împăcăm cele două experienţe.

Am descoperit că, în cazul meu, cel mai bun mod de a face asta este prin practicarea tehnicilor de accesare a inteligenţei inimii descrise în următoarea secţiune. Deoarece se bazează pe momentul prezent, ea va tăia accesul tuturor informaţiilor neesenţiale care mi-ar spune dacă sunt sau nu sunt în siguranţă într-o anumită situaţie.

Experienţa mea personală în accesarea inteligenţei inimii mi-a dovedit că procesul e atât de rapid, încât răspunsul la orice întrebare pe care mi-o pun apare chiar înainte de a termina de formulat întrebarea în minte. De-

cizia pe care am luat-o în legătură cu posibilitatea de a continua să conduc un grup în Egipt, la sfârşitul anului 1990, este un exemplu perfect al unei astfel de alegeri care nu are un răspuns clar. De asemenea, e un exemplu perfect al unui moment în care înţelepciunea inimii era clară, directă şi precisă.

De la haos la certitudine: o evaluare bazată pe fapte

În noiembrie 1997, planificasem să conduc un grup în Egipt. Această acţiune făcea parte dintr-un pelerinaj pe care îl organizam anual încă din anul 1992. Să spui că Egiptul e o destinaţie uimitoare e un adevăr spus doar pe jumătate – Egiptul e mult mai mult de atât! Să stai în faţa Sfinxului, un mister pe care l-am admirat în poze când eram copil, să stai la baza Marii Piramide, privind în sus la pietrele erodate de timp, care se înalţă până la 400 de picioare, este o experienţă care îţi marchează viaţa. Iar eu semnasem un contract prin care aveam misiunea să conduc un grup multinaţional prin deşertul egiptean.

Media naţională începuse să transmită la ştirile de seară imagini terifiante ale atacului terorist din 17 noiembrie. Teroriştii înarmaţi uciseseră 58 de turişti străini şi 4 egipteni în timpul unui atac asupra templului împărătesei Hatshepsut, un binecunoscut sit arheologic de lângă oraşul Luxor. Grupul meu era programat să plece în Egipt în săptămâna următoare acelui atac.

Ceea ce a devenit cunoscut drept „masacrul din Luxor“ a fost devastator pentru Egipt din mai multe puncte de vedere. Industria turistică s-a prăbuşit. Sute de firme de turism au părăsit Egiptul, iar excursiile au fost anu-

late. Cursele aeriene către Egipt au fost întrerupte. Iar mândria egiptenilor a suferit o mare lovitură. „Noi nu suntem aşa! „Te rugăm să nu te gândeşti la noi în acest fel!“ Aşa mă rugau prietenii mei egipteni la telefon.

Imediat, am început să primesc telefoane referitoare la excursia planificată. Familia şi prietenii mă implorau să nu plec. Oamenii care semnaseră pentru efectuarea călătoriei mă implorau să nu o anulez. Autorităţile egiptene se temeau de un nou atac. Iar firma de turism aştepta de la mine o decizie cât mai rapidă. Variantele erau clare. Aş fi putut să amân călătoria pentru o altă dată, să o anulez sau să o fac conform planificării. Mă simţeam presat din toate părţile. Toţi cei cu care am vorbit aveau părerile lor, care nu erau lipsite de sens. Şi exact atunci când hotăram ce să fac, mă suna cineva care susţinea bine argumentat că ar fi bine să fac altfel.

În mod cert, aceasta era una dintre situaţiile în care decizia ce trebuia luată nu era de tipul alb sau negru; nu era nimic corect sau greşit în evaluarea a ceea ce s-ar fi putut întâmpla în următoarele zile sau săptămâni. Eram doar eu, instinctele şi intuiţia mea şi promisiunea de a onora grupul şi pe mine însumi cu cea mai bună alegere posibilă.

Copleşit de haosul creat de avalanşa de informaţii şi păreri, am închis telefonul, nemailăsându-mă influenţat de alte păreri. Din casa mea aşezată pe înălţimile deşertului din partea de nord a New Mexico, am pornit într-o plimbare pe un drum prăfuit, pe care mergeam adeseori în trecut ori de câte ori aveam de luat o decizie dificilă. Şi am aplicat în viaţa mea tehnica pe care am prezentat-o anterior în acest capitol, pentru a mă conecta cu intuiţia mea cea mai profundă în legătură cu acea călătorie.

M-am oprit din mers, am închis ochii, mi-am întors atenţia în interior şi m-am concentrat asupra inimii mele. Pe mine m-a ajutat întotdeauna atingerea zonei chakrei inimii cu vârful degetelor în timpul acestui proces, gest care îmi atrăgea conştienţa în locul atins. Şi pe măsură ce am început să respir mai lent, am avut o senzaţie familiară de pace, care-mi inunda corpul. M-am perceput pe mine însumi şi am continuat să respir lin, în timp ce tot mai multe dintre evenimentele stresante ale zilei căpătau un nou înţeles. În timp ce am declanşat sentimente de recunoştinţă (în acest caz, pentru liniştea din corpul meu şi pentru şansa de a face o alegere atât de importantă), am pus acea întrebare la care nimeni altcineva nu ar fi putut răspunde. Din acel loc al inteligenţei inimii, am întrebat în linişte dacă era un timp potrivit pentru ca grupul meu să exploreze misterele Egiptului.

În anii în care am folosit inteligenţa bazată pe inimă, am învăţat că inima funcţionează cel mai bine când trebuie să răspundă la întrebări succinte, formulate în propoziţii scurte, fără a folosi multe fraze. Inimile noastre nu au nevoie de o prefaţă la întrebările pe care i le punem sau de explicaţii despre povestea din spatele deciziei ce trebuie luată. Inima deja cunoaşte toate aceste detalii. La anumiţi oameni, înţelepciunea inimii ajunge la ei sub forma unei emoţii. La alţii, poate fi o senzaţie că ştiu răspunsul fără ca măcar să formuleze întrebarea, iar în cazul altora, răspunsul apare ca o voce familiară, pe care o ştiu dintotdeauna. În ceea ce mă priveşte, percepţia mea le include pe toate. Adesea, aud mai întâi o voce subtilă, întărită de o senzaţie puternică de liniştire, siguranţă şi certitudine şi de un simţ al rezoluţiei şi deplinătăţii. Şi exact la fel s-a întâmplat şi în acea zi petrecută în deşert.

Înainte de a termina de pus întrebarea, răspunsul era acolo pentru mine: complet, direct şi clar. Am simţit imediat – *am ştiut* – că voiajul nostru ar fi OK: profund şi vindecător. Mai presus de orice, am ştiut că, permiţându-i intuiţiei să ne ghideze pas cu pas în călătoria noastră, am fi în siguranţă.

Vreau să fiu foarte clar în ceea ce spun. Decizia mea s-a bazat pe impresia senzorială pe care am primit-o ca rezultat al unui proces metodic şi fundamentat ştiinţific. De asemenea, acesta este proces pe care unii oameni îl folosesc într-un mod mai puţin structurat, dar cu rezultate similare. Importanţa accesării inteligenţei inimii rezidă din faptul că devine posibil să adresezi întrebările fără a fi ataşat de rezultat, prin *chante ista*, unicul ochi al inimii. Când am fost sigur de decizia mea, i-am contactat personal pe toţi cei înscrişi pentru acea călătorie, iar absolut toţi, indiferent de naţionalitatea lor, mi-au cerut să plecăm, dar doar dacă eu simţeam că am fi fost în siguranţă.

Am plecat în Egipt la data planificată, împreună cu 40 de oameni extraordinari, pentru a începe o aventură minunată şi o călătorie plină de surprize. Am ajuns într-o ţară care jelea pierderea atâtor vieţi şi abia îşi revenea din impactul atacului. Preşedintele de atunci al Egiptului, Hosni Mubarak, era prieten cu ghidul nostru şi a fost atât de recunoscător că am venit în ţara lui în vremuri atât de dificile, încât a trimis o scrisoare care permitea Departamentului de antichităţi să deschidă situri arheologice rare pe tot parcursul călătoriei noastre. Unele dintre acele situri nu mai fuseseră deschise de pe la sfârşitul anului 1800 şi nici nu au mai fost deschise vreodată după călătoria noastră! Cred că nu e nevoie să menţionez că a fost o călătorie uimitoare, iar legăturile create între

membrii grupului nostru şi egiptenii pe care i-am întâlnit durează şi astăzi.

Frumuseţea înţelepciunii izvorâte din inimă este că scăpăm de povara unor alte presupuneri despre alegerile pe care le facem. Bazându-mă pe ceea ce ştiam că e adevărat în acel moment, am simţit că decizia mea de a merge în Egipt era bună. Şi mai credeam că dacă aş fi decis să anulez călătoria pe baza a ceea ce ştiam în ziua respectivă, şi *aceea* ar fi fost o decizie bună. Alegând să merg în Egipt printr-o decizie bazată pe informaţiile izvorâte din înţelepciunea inimii mele, am simţit că îi respect pe cei care mi-au acordat încrederea lor, dar şi pe mine.

Vă împărtăşesc această experienţă ca un exemplu al modului în care m-a ajutat un instrument al coerenţei inimă-creier în lumea reală. Deşi acesta e un exemplu referitor la o decizie majoră, care implica 40 de oameni şi o călătorie la mare distanţă, eu folosesc exact aceeaşi tehnică atunci când îmi planific programul fiecărei zile, în relaţionarea cu ceilalţi oameni şi când trebuie să onorez principiile care sunt importante pentru mine când trec prin încercările vieţii. Ce ştiu cu certitudine e faptul că nu putem greşi niciodată dacă ne onorăm inimile. Şi mai ştiu că dacă inteligenţa inimii funcţionează în cazul meu, ea funcţionează şi în cazul vostru.

EXERCIŢIU: CUM SĂ-I PUI INIMII TALE O ÎNTREBARE

Vreau să folosesc acest prilej pentru a-ţi împărtăşi o tehnică prin care poţi accesa inteligenţa inimii. Pentru că vreau ca acest exerciţiu să fie personal, îţi voi vorbi direct, ca şi când ai sta cu mine în sufrageria mea.

Inteligenţa inimii e întotdeauna cu tine, e constantă. Poţi avea încredere în ea. E important să recunoşti acest lucru, fiindcă asta înseamnă că inteligenţa inimii tale – răspunsul la cele mai profunde şi misterioase întrebări ale vieţii, la care nimeni altcineva nu poate răspunde – există deja în tine. Nu e ceva ce trebuie construit sau creat înainte de a fi folosit. Legătura dintre inima ta şi locul care păstrează răspunsurile tale e deja stabilită. Ea a fost cu tine de când te-ai născut şi nu te-a părăsit niciodată. De tine depinde dacă alegi să accesezi această legătură ca pe o „linie telefonică“ care te pune în contact cu cele mai profunde adevăruri ale vieţii tale. Tot de tine depinde dacă alegi să aplici înţelepciunea inimii tale în viaţa de fiecare zi.

Aici intervine discernământul. Deşi inteligenţa inimii tale poate fi adevărată pentru tine, ea nu e întotdeauna adevărată pentru altcineva. Prietenii, copiii sau fraţii noştri, partenerii de viaţă şi familiile noastre au propriile inteligenţe ale inimilor lor. Şi nu putem şti cu certitudine ce e adevărat pentru ei. Nu putem şti întotdeauna modul în care ceea ce împărtăşim noi cu cele mai bune intenţii poate influenţa experienţa unei alte persoane. Trebuie să ţii cont de acest lucru. Când te întrebi dacă e bine să împărtăşeşti ceea ce ţi-a revelat inteligenţa inimii tale, îţi recomand să îţi pui următoarele trei întrebări:

1. *Care e intenţia mea atunci când vreau să împărtăşesc ceea ce am descoperit?*
2. *Cine va beneficia de împărtăşirea acestei informaţii? Sau, concret, ce beneficii va avea .... dacă îi voi împărtăşi această informaţie? (Completează linia punctată cu numele persoanei pe care o ai în vedere)*

3. *Cine ar putea fi rănit de împărtăşirea acestei informaţii?*

Cheia folosirii acestor întrebări este ca fiecare întrebare să fie absolut clară pentru tine. Conştientizarea intenţiei tale reprezintă fundamentul responsabilităţii personale. Când ţi-ai clarificat intenţia, devine uşor să evaluezi răspunsul la următoarele două întrebări, pentru a vedea dacă ele corespund intenţiei stabilite. Vei căpăta astfel răspunsul la întrebarea privind adecvarea împărtăşirii cunoaşterii tale profunde.

Cu aceste idei în minte, haide să aplicăm paşii din secţiunea anterioară pentru a accesa inteligenţa inimii. Îţi recomand să stai într-un loc unde să fii în siguranţă când închizi ochii şi îşi aduci atenţia în interior (n-ai vrea să încerci acest exerciţiu în timp ce conduci maşina sau faci orice altceva care îţi solicită atenţia). Următorii paşi te vor conduce direct la cea mai profundă cunoaştere a inimii tale.

Paşii pentru accesarea inteligenţei inimii tale sunt următorii:

Pasul 1: Concentrează-te asupra inimii

- **Acţiune:** Permite-i conştienţei tale să se deplaseze din minte în zona inimii.
- **Rezultat:** Astfel, i se transmite inimii semnalul că se produce o schimbare – tu nu mai eşti implicat în lumea din jurul tău şi devii acum conştient de lumea ta lăuntrică.

Pasul 2: Încetineşte-ţi respiraţia

- **Acţiune:** Începe să respiri mai lent decât în mod obişnuit, 5-6 secunde inspiri şi 5-6 secunde expiri.

- **Rezultat:** Acest pas simplu îi transmite un al doilea semnal corpului tău, şi anume că eşti în siguranţă şi te afli într-un loc care sprijină procesul. După cum se ştie de multă vreme, respiraţia profundă şi lină stimulează reacţia de relaxare a sistemului nervos (reacţia parasimpatică).

Pasul 3: Creează-ţi un sentiment revigorant

- **Acţiune:** Cât de bine poţi, încearcă să simţi un sentiment autentic de apreciere, recunoştinţă sau compasiune pentru cineva sau ceva.
- **Rezultat:** În acest punct, cheia succesului este sinceritatea şi autenticitatea sentimentului pe care l-ai creat. După cum am descris anterior, calitatea acestui sentiment reglează cu fineţe şi optimizează coerenţa dintre inima şi creierul tău. Deşi oricine poate experimenta această stare, acesta e unul dintre acele procese prin care trebuie să treci pentru a descoperi ce anume acţionează mai bine în cazul tău.

Pasul 4: Adresează-i inteligenţei inimii tale o întrebare

- **Acţiune:** Paşii anteriori creează armonia dintre creierul şi inima ta, care îţi permite să captezi înţelepciunea inimii tale. Pe măsură ce continui să respiri şi să îţi menţii atenţia în inimă, acesta e momentul în care adresezi întrebarea.
- **Rezultat:** În general, inteligenţa inimii lucrează cel mai bine când întrebările sunt scurte şi la obiect. Aminteşte-ţi că inima ta nu are nevoie de o prefaţă sau de povestea unei situaţii înainte de a i se pune întrebarea. Întreabă în tăcere, printr-o

singură propoziţie concisă, iar apoi permite-i inimii să răspundă într-un mod potrivit ţie.

Mi se cere adeseori să interpretez simbolurile care apar în visele oamenilor sau înţelesul unor experienţe pe care le-au trăit în vieţile lor. Deşi e posibil să ofer o părere, asta e tot ce pot face. Este ceea ce *simt eu* despre ceea ce ar putea însemna imaginea sau experienţa respectivă în vieţile *lor*. Adevărul e că nu e posibil să ştiu ce înţeles au visele sau experienţele altora pentru ei. Şi e la fel de adevărat că *ei pot* face acest lucru!

Iată care este cheia: Dacă eşti suficient de stăpân pe situaţie încât să ai experienţa respectivă, atunci ai şi puterea de a şti pentru tine însuţi care e înţelesul experienţei tale.

Un vis misterios e o oportunitate perfectă de a aplica inteligenţa inimii într-o situaţie din lumea reală. Din armonia inimă-creier creată în cei trei paşi anteriori, pur şi simplu adresează următorul tip de întrebări, completând liniile punctate cu numele oamenilor, simbolurilor sau identităţilor la care se referă întrebarea. Acestea sunt doar nişte exemple. Poţi alege orice ţi se potriveşte sau să creezi propriile tale modele.

- *Din locul celei mai profunde cunoaşteri a inimii mele, cer să mi se arate semnificaţia ..... din visul meu.*
- *Din unicul ochi al inimii mele, care ştie ce e adevărat pentru mine, cer să înţeleg ..... pe care l-am văzut în visul meu.*
- *Te rog să mă ajuţi să înţeleg semnificaţia ..... în viaţa mea.*

Pasul 5: Ascultă

- **Acţiune:** Conştientizează cum se simte corpul tău pe măsură ce pui întrebarea. Remarcă orice senzaţie, cum ar fi: căldură, furnicături, zgomote în urechi şi emoţiile care pot apărea. Fiecare învaţă şi trăieşte experienţa într-un mod unic. Nu există un mod corect sau incorect de a primi înţelepciunea inimii tale. Important e să ştii ce lucrează cel mai bine pentru tine.
- **Rezultat:** Pentru oamenii care sunt deja în armonie cu corpul lor şi cu cu inteligenţa inimii, acest pas e partea cea mai uşoară din proces. Pentru cei care au mai puţină experienţă în comunicarea cu corpul lor, acesta este un exerciţiu de conştientizare.

După cum am menţionat anterior, eu tind să primesc înţelepciunea inimii mele prin cuvinte şi, totodată, simt anumite senzaţii în corp. Alţi oameni nu aud niciodată cuvinte, dar experimentează doar o comunicare nonverbală, cum ar fi căldura ce radiază din inimă sau din stomac. Uneori, oamenii simt un val de pace care îi inundă pe măsură ce primesc răspuns la întrebarea lor. Important e să-ţi asculţi corpul şi să înveţi cum anume comunică el cu tine.

Îţi spun sincer că înţelepciunea inimii mele nu m-a condus niciodată la o alegere proastă. Cu toate că nu am folosit această tehnică pentru fiecare decizie importantă pe care am luat-o în viaţa mea, pot spune că singurele decizii pe care le-am regretat sunt cele luate atunci când nu mi-am onorat înţelepciunea inimii.

Ai acum la îndemână o tehnică pas cu pas care să te ajute să te simţi puternic în faţa celor mai mari provo-

cări din viaţa ta. Chiar dacă, probabil, nu poţi schimba întotdeauna situaţiile care îţi bat la uşă, în mod cert, poţi schimba felul în care te simţi şi reacţia la o anumită situaţie. Dacă nu ai făcut aşa până acum, vei putea descoperi că abilitatea ta de a accesa înţelepciunea inimii la cerere devine un bun prieten şi una dintre cele mai importante surse de putere. Consistenţa şi acurateţea soluţiilor bazate pe inimă îţi dau puterea de a face faţă oricărei situaţii, de a înfrunta orice fel de persoană sau forţă, cu o încredere greu de găsit atunci când te simţi lipsit de putere, copleşit şi pierdut.

Putem cunoaşte viitorul?

Exemplul călătoriei mele în Egipt ilustrează o formă de intuiţie familiară multora dintre noi. Ea izvorăşte dintr-o cunoaştere profundă a adevărului relativ – ceva care e corect într-un anumit moment. Mai sunt şi alte forme de intuiţie, care ies la iveală în alte moduri. Uneori, acest gen de intuiţii sunt mai puţin legate de decizii şi alegeri morale din vieţile noastre personale; ele ţin mai mult de urmarea unui impuls care ne ajută într-un anumit fel. Experienţa *premoniţiei* – capacitatea de a şti sau a simţi acel ceva care se va întâmpla înainte ca lucrul respectiv să se manifeste – e una dintre aceste tipuri de intuiţii.

Uneori, premoniţia apare în vieţile noastre în mod personal şi conştient. Jucătorii de jocuri de noroc au „iscusinţa“ de a alege bilete de loterie câştigătoare sau trag adeseori cărţile potrivite la masa de joc, folosindu-şi această abilitate în scopul câştigului personal. Am citit cu toţii poveşti despre agenţi de poliţie care au intuiţia dată

de un al şaselea simţ, care le spune că ceva e în neregulă într-o casă pe care au vizitat-o; ascultându-şi instinctul, ei intervin şi salvează un copil de la o situaţie care-i punea viaţa în pericol. Acestea sunt exemple obişnuite de premoniţie conştientă. În cursul vieţii lor, oamenii din exemplele de mai sus au învăţat să aibă încredere în intuiţia lor, care îi avertizează că ceva urmează să se întâmple într-un anumit mod; şi, de cele mai multe ori, chiar aşa se întâmplă.

Deşi ceea ce simţim în legătură cu evenimentele viitoare se întâmplă la nivel personal, există şi exemple documentate de premoniţie a unui grup sau în masă, legate de evenimente majore care influenţează viaţa unui mare număr de oameni. Acest gen de premoniţie ţine mai puţin de cunoaşterea conştientă a unui anumit eveniment, ci de o senzaţie subconştientă, un impuls de a ne abate de la rutinele zilei, fiindcă simţim că aşa trebuie să facem. 11 septembrie 2001 ilustrează cu putere acest gen de intuiţie subconştientă.

Cu tot tragismul şi numărul mare de vieţi pierdute în evenimentele din 11/9, aproape imediat, a devenit clar faptul că acea zi fatidică ar fi putut fi şi mai dezastruoasă. Dacă toţi oamenii şi-ar fi urmat atunci rutina zilnică, numărul morţilor ar fi fost mult mai mare, iar tragedia ar fi căpătat dimensiuni şi mai dramatice. Imediat după aceste evenimente, au apărut tot mai multe relatări despre oameni care şi-au schimbat pe neaşteptate planurile în moduri care le-au salvat vieţile din motive atribuite norocului. Părinţi care lucrau în clădirile World Trade Center au ales din senin să-şi ia o zi liberă, pe care să o petreacă acasă, împreună cu familiile lor. Oameni care urmau să zboare cu avioanele deturnate au fost prinşi în ambuteiaje sau implicaţi în alte evenimente care i-au

făcut să piardă zborurile programate. Deşi astfel de lucruri se petrec uneori, numărul mare de oameni care şi-au modificat programul pe 11 septembrie, salvându-şi de fapt viaţa, ne spune că ceea ce s-a întâmplat e mai mult decât coincidenţa în acţiune.

Câteva celebrităţi se numără printre cei ale căror vieţi au fost salvate pe 9/11, aparent „întâmplător". Robert Redford, de exemplu, era la New York pentru nişte întâlniri de afaceri şi planificase să se întoarcă în California pe 11 septembrie, la bordul avionului care efectua zborul 93 al United Airlines, pe ruta Newark-Los Angeles, zbor pe care îl alegea frecvent. Întâlnirile lui s-au finalizat neaşteptat de repede, cu o zi înainte, şi a putut astfel să zboare spre California pe 10 septembrie. Dacă ar fi urmat programul stabilit, Redford s-ar fi aflat printre pasagerii avionului 93 care a fost deturnat şi s-a prăbuşit pe un câmp din Pensylvania, eveniment în care toţi pasagerii şi întregul echipaj şi-au pierdut viaţa. Într-un reportaj publicat în USA Today, Redford povesteşte despre acea experienţă: „Prin Graţia lui Dumnezeu, eu am fost salvat".

Redford nu a fost singurul „norocos" care şi-a schimbat programul pe 9/11. Peste 350 de oameni care planificaseră să zboare cu acele avioane deturnate de terorişti nu şi-au respectat programul din diverse motive.

Când auzim astfel de poveşti, numărul mare de oameni implicaţi ne spune că se întâmplă ceva aici, ceva pe care avem datoria faţă de noi înşine să îl înţelegem. Indiferent cum alegem să numim acest ceva, faptul că atât de mulţi oameni şi-au modificat planurile de călătorie în acea zi sau au aflat că modificarea de program nu depindea de ei demonstrează că ei au reacţionat la un impuls – un semnal inconştient – care le sugera să acţioneze în acel fel. Un studiu publicat de Universitatea Cornell

poate oferi prima explicaţie plauzibilă privind posibilitatea de a presimţi astfel de rezultate într-un mod care e mai presus de şansa statistică. Nu e surprinzător faptul că acest studiu e posibil să fi creat şi mai mult mister în acest proces.

Într-un document publicat în *The Journal of Personality and Social Psychology,* psihologul Daryl Bem descrie o serie de experimente menite să analizeze capacitatea unor oameni de a simţi urmările unor evenimente înainte ca acestea să aibă loc. Cu alte cuvinte, experimentele urmăreau să exploreze posibilitatea premoniţiei. Într-unul dintre experimentele sale, Bem a folosit un computer care prezenta în mod repetat aceeaşi imagine cu două draperii aşezate una lângă alta pe ecran. De fiecare dată când apăreau draperiile, una dintre ele avea o imagine în spatele ei, iar cealaltă nu avea nimic în spate, acolo apărând un perete gol. Persoanei testate i se cerea ca atunci când apărea imaginea cu cele două draperii, să *simtă* care dintre ele avea în spate o imagine.

Sunt două elemente esenţiale care ilustrează importanţa acestui experiment:

1. În imaginea din spatele cortinei era un cuplu care făcea sex într-o manieră consensuală şi nonviolentă. Participanţilor la test li s-a spus în prealabil acest lucru şi li s-a dat posibilitatea să renunţe la experiment dacă asemenea imagini li se păreau ofensatoare.
2. Nimeni, nici măcar oamenii de ştiinţă care creaseră experimentul, nu ştia care din draperii ascundea o imagine. Computerul alegea la întâmplare imaginile de fiecare dată când apăreau draperiile.

La fiecare testare, draperiile apăreau pe ecran de 36 de ori. Bem a coordonat experimentele cu peste

1.000 de participanţi, iar rezultatele au fost clare şi consistente. Deoarece existau două posibilităţi pentru fiecare alegere, era o şansă de 50% ca participanţii să fi ales draperia care ascundea imaginea. Succesul rezultatelor a fost substanţial peste statistica aleatoare, 53,1% din alegeri fiind corecte. Cumva, oamenii testaţi au ales corect draperia care ascundea o imagine erotică, într-o măsură ce depăşea posibilitatea statistică a şansei. Printr-un proces cu care comunitatea ştiinţifică încă se mai luptă, astfel de studii arată că participanţii *ştiau* cumva – au simţit în avans – rezultatul corect, înainte ca el să apară pe ecranul computerului.

Un studiu similar, realizat de IHM, ne invită să facem un pas înainte şi ne poate ajuta să înţelegem mai bine. Cercetătorii de la HeartMath au întreprins o serie de experimente pentru a testa posibilitatea existenţei aşa numitei „intuiţii nelocalizate“. Exemple referitoare la acest gen de intuiţie se regăsesc într-o largă categorie de experienţe descrise anterior în acest capitol: părinţi care se conectează cu copiii lor sau vice versa; senzaţia că un eveniment ce încă nu a avut loc urmează să se petreacă, precum în studiul prezentat anterior; persoane care îţi telefonează exact când te gândeai la ele (uneori, acest lucru se întâmplă şi când fredonezi o melodie, apoi deschizi radioul şi auzi exact melodia pe care o îngâni).

Experimentele IHM au constat în stabilirea unor parametri ce pot fi măsuraţi în corpul persoanelor testate, care au inclus conductibilitatea pielii, undele cerebrale şi activitatea inimii. Evaluările au fost făcute în timp ce persoana testată apăsa mouse-ul unui computer pentru a declanşa apariţia unei imagini aleatoare pe ecran. De această dată, imaginile erau de două feluri:

imagini liniştitoare din natură şi imagini incitante, cum ar fi scene de violenţă şi război.

Cercetătorii cunoşteau deja reacţiile diferite ale corpului uman la imagini liniştitoare, cum ar fi valurile oceanului care se sparg lin pe o plajă nisipoasă, comparativ cu cele care redau, de exemplu, o luptă violentă. Aceste reacţii diferite dau caracterul contrariant al experimentelor. Corpurile persoanelor testate, inclusiv inimile şi creierele lor, au anticipat corect calitatea imaginilor pe care urmau să le privească subiecţii – *înainte ca imaginile să apară efectiv* pe ecran. Cu alte cuvinte, în cele cca. şase secunde scurse între click-ul pe mouse şi recepţionarea vizuală a imaginilor, inima persoanei testate trăise deja experienţa impactului imaginii. Siguri de importanţa acestui studiu, autorii săi afirmă că: „Atât inima, cât şi creierul par să primească şi să reacţioneze la informaţiile referitoare la un stimul emoţional viitor, înainte de a experimenta efectiv acel stimul“.

Aceste studii ne dau un plus de indicii şi aruncă o nouă lumină asupra puterii intuiţiei inimii noastre atunci când vine vorba de evenimente care ne influenţează viitorul. În cazul acestor experimente, efectul e mai pronunţat când evenimentul are o semnificaţie emoţională pentru noi. În studiul Universităţii Cornell, imaginile erotice au purtau o încărcătură emoţională pentru participanţii supuşi testării. Pe 11 septembrie, evenimentele, care erau deja în desfăşurare în inimile şi minţile celor care le trăiau, aveau o semnificaţie emoţională pentru ei. În lumina confirmării (în 1987) existenţei câmpului energetic care conectează tot ceea ce există, descoperirea faptului că inima umană produce şi detectează câmpuri subtile de energie electrică şi magnetică şi descoperirea a peste 40.000 de celule specializate în inimă, care detectează

astfel de câmpuri, ar trebui să nu ne mire că avem capacitatea de a simţi în câmp „semnătura“ evenimentelor care există acolo. Indiferent de faptul că e vorba de o imagine erotică într-un laborator, de distrugerile în masă din 11/9 sau de starea de bine a copiilor noştri care se află într-o cameră alăturată sau în cealaltă parte a lumii, dovada e clară: facem parte din lume, iar capacitatea noastră de a simţi lumea din care facem parte e o trăsătură naturală a fiinţei noastre. Dorinţa noastră de a accepta şi a ne dezvolta această capacitate ne poate îmbogăţi viaţa şi relaţiile în moduri ce păreau imposibile în urmă cu o generaţie.

A trăi din inimă: următorul pas către evoluţie

Când vine vorba despre modul în care ne trăim vieţile şi ne acceptăm experienţele, în tradiţiile indigene se spune că, pentru a închide cercul şi a ne recăpăta puterea în viaţă, trebuie mai întâi să pornim într-o călătorie a descoperirii de sine. Iar dacă acea călătorie ne putea purta departe de ceea ce ne era familiar în trecut şi putea dura întreaga viaţă, noi avem de parcurs un drum scurt, de numai 45 de cm.

Indiferent dacă suntem scunzi sau înalţi şi indiferent de rasă sau naţionalitate, distanţa medie din centrul creierului şi centrul inimii e aceeaşi: 45 de cm. Dar o distanţa mică poate fi amăgitoare. În funcţie de credinţele din familiile şi comunităţile noastre, de religia şi experienţele noastre de viaţă, acest drum poate dura luni, ani sau întreaga viaţă doar pentru a învăţa cum să facem schimbarea de la gândirea logică a minţii, la

înţelepciunea intuitivă a inimii şi a şti când e momentul potrivit pentru a face acest lucru.

Descoperirea „micului creier“ din inimă şi beneficiile care ne permit să facem o asemenea schimbare merită cu prisosinţă efortul. Inteligenţa inimii e cea care ne scoate din polaritatea gândirii „sau...sau“ a creierului şi ne poartă în cunoaşterea intuitivă a inimii. Iar dacă abilitatea de a face această schimbare este dătătoare de putere oricând, ea e cu atât mai benefică acum, în perioada de extreme pe care o trăim.

După cum veţi citi în detaliu în această carte, e clar că primii ani ai secolului XXI – prezentul nostru – nu sunt vremuri obişnuite în istoria societăţilor, naţiunilor şi lumii noastre. Trăim un timp al schimbărilor accelerate – ale climei, conflictelor şi economiei – care se prăvălesc peste noi într-un mod pe care nicio altă generaţie din istoria cunoscută nu a trebuit să îl înfrunte.

Nu mai trăim în ţări izolate, care erau fundamentul societăţii noastre în secolele XIX şi XX. Nu mai trăim în naţiuni izolate, cu economii, tehnologii, reţele energetice, sisteme de apărare şi de comunicaţii autonome. Modul în care gândim despre bani şi securitatea financiară nu e acelaşi cu cel în care gândeau bunicii noştri despre toate acestea. Rolul pe care religia şi spiritualitatea l-au jucat în vieţile noastre capătă acum noi înţelesuri, pe măsură ce încercăm să aplicăm idei vechi de 2.500 de ani într-o lume a secolului XXI. Principiile de bază care ne-au ajutat să ne simţim în siguranţă în comunităţile şi casele noastre se schimbă. Toate acestea ne conduc la cele mai cruciale, dar greu de înţeles adevăruri despre era noastră: *trăim vremuri de mari extreme, care converg către noi deodată, chiar acum*. Această realitate ne dă certitudinea situaţiei în care ne aflăm chiar acum,

în acest moment: trăim cu un nou set de reguli pentru vieţile noastre.

Deşi am făcut tot posibilul pentru a detalia extremele care schimbă modul în care trăim, muncim şi gândim, prezentându-le cu onestitate şi claritate în Capitolul 4, trebuie să spun că am urmărit să le prezint în contextul necesităţii de a accesa înţelepciunea inimii şi a crea rezilienţa pe care aceasta o aduce, pentru a ne descurca mai bine în vieţile noastre, chiar acum.

Faptul că trăim într-o perioadă de extreme ne spune că ne putem aştepta la mari schimbări în vieţile noastre. Şi mă refer la mişcări sociale, schimbări climatice, tensiuni economice generate de povara debitului record sau la o populaţie în creştere, care se bate pentru aprovizionarea tot mai redusă cu apă şi alte resurse. Dacă suntem sinceri cu noi înşine, trebuie să recunoaştem că aceste crize nu sunt temporare. După toate probabilităţile, ne vom confrunta cu ele şi noi, dar şi copiii noştri.

Am auzit cu toţii proverbul care spune că singura constantă în viaţă e schimbarea. Am auzit şi că această schimbare poate fi una dintre cele mai stresante experienţe ale vieţii. Iar biologii ne spun că acest stres al schimbării declanşează noi moduri de gândire şi de viaţă – transformarea evoluţionistă, care ne face mai buni, creează familii şi comunităţi mai puternice şi până la urmă, supravieţuirea noastră ca specie. Formula e clară: cu cât e mai mare schimbarea, cu atât mai profundă este transformarea. Pentru că tot mai multe moduri vechi de gândire nu mai sunt suficiente pentru a răspunde nevoilor lumii noastre în schimbare, descoperirile din acest capitol sunt vitale. Ele ne oferă cheia unuia dintre cele mai profunde salturi evoluţioniste posibile. *Trecem acum prin procesul de trecere de la vieţile noastre bazate pe modul în care minţile noastre văd lumea, la un nou mod de a gândi şi a trăi, bazat pe felul în care inimile şi minţile noastre percep lumea.*

Important aici e faptul că oricare ar fi schimbarea pe care viaţa ne-o aduce la uşă, e doar o problemă ce ţine de a o accepta în mod sănătos. Şi despre asta e vorba în această carte. Odată ce înveţi să contopeşti simţurile inimii cu logica creierului tău într-un unic sistem puternic, capeţi puterea de a gestiona în mod benefic pentru tine schimbările din viaţa ta. Iar făcând asta, ai din nou acces la puntea de legătură a evoluţiei, care a fost pierdută în trecutul recent, când primii oameni de ştiinţă au început să separe inima de creier.

Am simţit întotdeauna că, cu cât ne cunoaştem mai bine pe noi înşine, cu atât suntem mai bine echipaţi să înfruntăm tot ce apare în calea noastră. Şi nu există o cale mai bună decât captarea esenţei celei mai profunde înţelepciuni intuitive. Cu aceste idei în minte, citiţi capitolele care urmează, care ne învaţă despre puterea rezilienţei din inimă şi cum o putem crea pentru noi, familiile şi comunităţile noastre, cum o putem aplica în viaţa noastră de fiecare zi.

CAPITOLUL 2

REZILIENȚA DIN INIMĂ: PUTEREA DE A IZBÂNDI ÎN PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM

„*Viața nu devine mai ușoară sau mai iertătoare, noi suntem cei care devenim mai puternici și mai reziliențI*“

STEVE MARABOLI, SPEAKER MOTIVAȚIONAL ȘI AUTOR AMERICAN

Pe data de 11 septembrie 2011, a zecea aniversare a atacurilor asupra turnurilor gemene din Statele Unite, revista *Time* a creat o ediţie specială dedicată onorării modul în care indivizii, familiile şi naţiunea lovită de tragedie şi-au continuat viaţa. Titlul spunea totul: „După 11/9: Portrete de reziliență.“ Dacă s-a pus vreodată în discuţie rolul pe care reziliența l-a jucat în refacerea Americii, prima frază din ediţia specială a lămurit acest aspect, numind reziliența tema naţiunii în secolul XXI. Prin poveşti personale relatate de către cetăţeni şi lideri, *Time* a încercat să „definească ce înseamnă să te confrunţi cu adversităţile şi apoi să le depăşeşti.“

Deşi am auzit de multe ori despre reziliența care ne permite să trecem dincolo de greutăţile vieţii, oare cuvântul ar putea însemna ceva mai mult decât atât? Oare există vreo formă de reziliență care să poată fi cultivată, ţinând cont de o imagine mai largă? Oare este posibil *sa trăieşti în flecare zi într-un cadru flexibil de gândire* care mai degrabă să amortizeze impactul schimbărilor dramatice, decât să *încerci* să obţii reziliență după eveniment? Răspunsul la această întrebare este un răsunător *DA*. Este motivul pentru care am scris acest capitol.

Cultivarea rezilienței face parte dintr-o tendinţă care câştigă teren în comunităţile din întreaga lume. Alegând calea rezilienței pentru noi, familiile şi comunităţile noastre, putem să creăm puncte de cotitură pozitive în perioada de extreme în care trăim. Pe lângă faptul că micşorează greutăţile care pot veni odată cu schimbările neaşteptate, mulţi oameni au descoperit că reziliență personală te ajută şi în viaţa de zi cu zi şi este logică în lumea de astăzi.

Este posibil ca indivizii, familiile şi comunităţile să creeze puncte de cotitură în reziliență care atenuează mult impactul schimbărilor bruşte şi scurtează timpul necesar pentru refacere, atunci când apar dificultăţi.

Reziliență: Ce înseamnă?

Reziliență înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi, în funcţie de cultură, grupă de vârstă şi chiar de modul în care este folosit cuvântul. Cerinţele de reziliență în rutina de zi cu zi a unor parteneri care sunt la începutul vieţii lor împreună, de exemplu, sunt foarte diferite de cele dintr-un cuplu în care partenerii sunt căsătoriţi

de 50 de ani. Pentru adolescenţii din lumea occidentală, care sunt dependenţi de părinţii lor pentru elementele de bază ale vieţii de zi cu zi, reziliență înseamnă ceva diferit ţaţă de cea dintr-un cadru tribal, unde tinerii îşi formează de multe ori propriile comunităţi şi au grijă de ei înşişi şi de alţii de la o vârstă similară. Principiile care creează reziliența pe câmpul de luptă sunt adaptate la un set foarte diferit de nevoi, diferit de cele identificate de către organizaţii precum Institutul *Post Carbon*, care examinează necesităţile unui trai sustenabil în epoca de după producţia record de petrol. În mod evident, reziliența este una dintre calităţile vieţii pe care trebuie să o adaptăm la circumstanţele noastre specifice.

Deşi există multe cercetări pe această temă realizate în comunităţi şi societăţi, reziliența începe în noi. În esenţă, această conversaţie ţine doar de oameni. Lumea extremelor în care trăim ne invită, ca indivizi şi familii, să gândim şi să trăim diferit pentru a ne satisface nevoile şi, în unele cazuri, nu avem de-ales şi trebuie să facem acest lucru.

Aşa că haideţi să începem cu începutul. De ce anume este nevoie pentru a crea, a dezvolta şi susţine un stil de viaţă flexibil – pentru a trăi într-un mod adaptabil?

În lumea modernă, reziliența este adesea folosită pentru a descrie capacitatea cuiva de a se reface după ceva ce s-a întâmplat deja, cum ar fi un eşec devastator în viaţă, sau o pierdere traumatică. „Cuplul a demonstrat o capacitate de adaptare extraordinară în vindecarea pierderii fiului lor în război.“ de exemplu, este un comentariu care, din păcate, a devenit mult prea comun. „Felul în care a făcut prietenul meu faţă despărţirii de soţia lui este o sursă de inspiraţie pentru noi toţi“ – ilustrează un alt mod de adaptare despre care auzim astăzi. În ultimii

ani, ne-am obişnuit să auzim termenul de „reziliență“ atunci când se descrie atitudinea şi tăria fizică a unor întregi comunităţi, chiar naţiuni, pe măsură ce se refac în urma unor uragane, tornade, cutremure sau atacuri teroriste devastatoare.

Cu toate acestea, reziliența nu e limitată doar la experienţele umane. Ea se poate aplica oricărui sistem, viu sau nu, în care există schimbare dinamică. Pe parcursul mileniilor, ecosistemele complexe din pădurile tropicale din Amazon, de exemplu, au dat dovadă de *reziliență* pe măsură ce s-au adaptat la schimbările dinamice ale climei Pământului. Astăzi, programele sofisticate de calculator sunt flexibile: ele pot detecta şi remedia erori de software care le împiedică să facă ceea ce au fost concepute să facă. De la sistemul imunitar care ne menţine sănătoşi şi sistemul nervos care ne menţine în siguranţă, la modul în care producem hormoni vitali şi generăm noi celule sanguine care ne ţin în viaţă, corpurile noastre au sisteme multiple şi interconectate de care depindem, fiecare dintre având propria formă de reziliență.

Deşi Asociaţia Americană de Psihologie defineşte reziliența ca fiind „procesul de adaptare în faţa adversităţii“ şi „revenirea după experienţe dificile“, Centrul de Reziliență din Stockholm identifică reziliență drept „capacitatea unui sistem de a se modifica şi adapta continuu, menţinându-se, totodată, între nişte parametri critici.“ Tema reflectată de această a doua definiţie ilustrează cel mai bine părerea noastră extinsă despre reziliență. Vorbim despre un mod de a trăi şi de a fi care ne oferă reziliența necesară pentru a ne schimba şi adapta la noile condiţii, care este cheia transformării în perioada de extreme în carte trăim.

Pe cât de universal este fenomenul de adaptare, în mod interesant, am constatat că multe culturi nu au un cuvânt unic în limba lor care să-i reflecte înţelesul. Singurul mod prin care cineva care vorbeşte una dintre limbile acestor culturi poate împărtăşi ideea de reziliență este să alăture o serie de cuvinte din limba lui maternă, care aproximează ceea ce înseamnă un singur cuvânt în limba engleză. În timpul unui turneu de promovare în Europa centrală, de exemplu, descriam principiile care urmau să devină esența căiţii *Punctul de cotitură*, când am descoperit cum se poate manifesta o astfel de deosebire în exprimare în lumea reală.

În timpul prezentării mele pe scenă, lucram cu un translator, folosind traducerea consecutivă: respectiv, eu vorbeam, apoi el traducea, apoi vorbeam din nou şi aşa mai departe (în comparaţie cu traducerea simultană în care traducătorul este într-o altă parte a încăperii, vorbindu-le direct, prin căşti, celor din public). Dintr-o dată, întreaga prezentare s-a oprit, atunci când translatorul meu s-a lansat într-o conversaţie plină de viaţă nu cu mine, ci cu oameni din public. În mod surprinzător, ei dezbăteau modul în care el tocmai tradusese cuvântul *reziliență*.

Deşi presupusesem că există un cuvânt echivalent pentru ideile mele în orice limbă, am descoperit atunci că nu e aşa. Exact cum vorbitorii de limbă engleză trebuie să alăture cuvintele separate *forţă* şi *viaţă* pentru a aproxima cuvântul hindus *prana*, nu exista un cuvânt pentru reziliență în limba pe care traducătorul meu o folosea. De asemenea, am învăţat că este bine să mă întâlnesc cu traducătorii *înainte* de prezentări, astfel încât să lămurim acest gen de aspecte.

Deşi ideea de reziliență şi ceea ce înseamnă ea poate varia la oameni de diferite grupuri de vârstă şi culturi, modul în care apare în viaţă nu diferă. Găsim elemente de reziliență în două locuri:

- Modul în care gândim
- Modul în care trăim

Printr-una din aceste două expresii sau o combinaţie a lor, o formă de reziliență se regăseşte în fiecare aspect al experienţei noastre. De la capacitatea noastră emoţională de a face faţă stresului schimbărilor majore, la capacitatea fizică a corpurilor noastre de a rezista la boli şi la capacitatea minţii noastre de a rezolva efectele psihologice ale traumei şi pierderii, există, în mod clar, multe forme de reziliență. Este, de asemenea, clar că ele joacă un rol important în vieţile noastre de fiecare zi. Pentru scopul acestei cărţi, voi aborda două forme generale: reziliența personală, care va fi examinată în acest capitol, şi rezidența comunităţii, despre care voi discuta în următorul capitol.

Ideile noastre despre reziliență se reflectă în modul în care gândim şi modul în care trăim.

Reziliența personală

Chiar şi după zeci de ani de cercetare şi mii de studii publicate în sute de reviste de specialitate, nu există încă o teorie unică a rezilienţei. Există, totuşi, aspecte ale rezilienţei care par să se încadreze în categorii generale pe care le putem folosi ca o rampă de lansare pentru explorarea noastră. Organizaţiile profesionale au luat multitudinea de studii asupra diferitelor tipuri de reziliență

şi le-au adaptat la nevoile specifice ale comunităţilor lor. Putem găsi specialişti instruiţi pentru a ne ajuta în orice domeniu, de la rezistenţa fizică în sporturi de anduranţă, de exemplu, la rezilienţa psihologică în afaceri, sau la rezilienţa emoţională în relaţiile dificile. Numitorul comun în toate aceste comunităţi este *trauma,* şi nu trebuie să ne uităm prea departe pentru a găsi surse de traumă în vieţile noastre.

Cu programele de televiziune prin cablu care îţi arată 24 de ore din 24 ştiri pline cu detalii macabre de război, avertizări cu privire la ameninţări la adresa securităţii caselor şi şcolilor noastre, incidente sângeroase despre împuşcături în zonă şi o creştere alarmantă a numărului de sinucideri în rândul tinerilor legate de ridiculizarea şi intimidarea prin intermediul mediilor sociale, trauma este ceva obişnuit în societatea noastră. Fiecare incident traumatic creează nevoia de a vindeca răul produs în vieţile, familiile şi comunităţile noastre. Deşi traumele noastre sociale provin din surse diferite, caracteristicile care ne ajută în primul rând să facem faţă experienţelor şi apoi să găsim flexibilitatea necesară pentru a ne transforma după ce experienţele au loc, sunt extrem de asemănătoare.

Există un număr de resurse excelente, disponibile pentru a ne ghida în acest proces. Una care s-a dovedit a fi deosebit de utilă în situaţii reale este Academia Naţională de Asistenţă a Victimelor (NVAA). Sub auspiciile Biroului de Pregătire a Victimelor Infracţiunilor Formare şi Centrului de Asistenţă Tehnică, această academie este un program federal conceput pentru a sprijini furnizorii de servicii profesionale care ajuta persoanele traumatizate de infracţiuni. Programele de pregătire care le-au dezvoltat ajută victimele să treacă peste experienţele dureroase, prin măsuri specifice care creează abilităţi de adaptare.

Unul dintre motivele pentru care cadrul NVAA îmi place atât de mult este că abordează un peisaj larg de nevoi fizice, emoţionale şi spirituale, de la modul în care facem faţă personal la condiţii de stres, la modul în care ne comportăm cu alte persoane în momente stresante. Un rezumat reprezentativ al factorilor cheie pentru rezilienţă pe care NVAA l-a dezvoltat include:

- Cunoaşterea de sine
- Un sentiment personal de speranţă
- Capacitatea de a face faţă situaţiei într-un mod sănătos
- Relaţii interpersonal puternice
- Găsirea unui sens personal în viaţă

Haideţi să explorăm fiecare dintre aceşti factori mai profund, pentru a înţelege mai bine motivul pentru care aceste cinci caracteristici sunt atât de importante şi cum se manifesta ele în vieţile noastre.

Un cadru de rezilienţă personală include calităţi, cum ar fi: cunoaşterea de sine, sentimentul de speranţă, capacităţi de adaptare sănătoase, relaţii puternice şi un sentiment de sens în viaţă.

Cunoaşterea de sine

Situată în camera cea mai intimă a templului antic de la Luxor, Egipt, într-un loc numit Sfântul Sfinţilor, există o inscripţie ce le aminteşte celor care-i trec pragul secretul ascuns în propria lor existenţă. Expresia „Omule, cunoaşte-te pe tine însuţi“ este urmată de beneficiul care

vine în urma acestui lucru. Textul integral spune: „Omule, cunoaşte-te pe tine însuţi şi îi vei cunoaşte pe zei."

Aceste primele patru cuvinte, regăsite în multe dintre vechile texte egiptene, sunt similare cu cele găsite la intrarea în Templul lui Apollo din Delphi, Grecia. În Delphi, însă, cuvintele sunt simplificate: „Cunoaşte-te pe tine însuţi." De la înţelepciunea tradiţiilor din vechiul Egipt şi Grecia antică, la cele mai profunde mistere ale practicilor spirituale cele mai preţuite din lume, există un acord aproape universal în ceea ce priveşte faptul că abilitatea noastră de a face faţă provocărilor se bazează pe cât de bine ne cunoaştem pe noi înşine. Prin urmare, identificarea presupunerilor false din trecut (şi noile descoperiri care ne spun că acestea sunt false) devine deosebit de utilă.

Timp de aproape trei secole, ştiinţa acceptată de lumea noastră ne-a spus că suntem separaţi de noi înşine şi unul de celălalt şi că legea pământului se bazează pe competiţie şi luptă; încă din copilărie, mulţi dintre noi auzim aceste idei, exprimate prin îndemnul simplu că „trăim într-o lume de câini şi pisici." Această credinţă, adesea subconştientă, rămâne în centrul relaţiilor noastre cele mai dificile, cele în care încă mai credem că trebuie să ne luptăm pentru a avea succes. Aici este locul unde noile descoperiri care ne ajută să răspundem la întrebarea *Cine sunt eu?* Ne oferă şi motivele pentru a ne schimba gândirea şi credinţele.

De la descoperirea entanglării* cuantice, care confirmă cât de profund suntem conectaţi unul cu celălalt şi

* Entanglare: Fenomen din mecanica cuantică, numit entanglare cuantică (sau corelare, cuplare sau inseparabilitate cuantică). Este o legătură, de un fel neînţeles încă în totalitate, ce se stabileşte între obiecte fizice, făcându-le să nu se mai comporte ca obiecte in-

cu lumea noastră, până la faptul că regula fundamentală în natură este mai degrabă cooperarea decât concurenţa, cu cât aflăm mai mult despre noi înşine, cu atât suntem mai bine echipaţi pentru a aborda în mod eficient schimbările din lume. Când înlocuim ipotezele false de separare cu cele mai profunde adevăruri despre interconectare şi despre rolul cooperării în vieţile noastre, cunoaşterea de sine ne dă motive să gândim mai holistic şi să acţionăm cu o mai mare certitudine, atunci când vine vorba de alegerile pe care le facem în vieţile noastre.

Un sentiment personal de speranţă

Când auzim poveşti sincere şi inspirate ale oamenilor care au supravieţuit unor situaţii aparent fatale, două dintre primele întrebări pe care le aud de obicei sunt: „Cum ai reuşit? Ce te-a făcut să nu renunţi pur şi simplu?"

Merită să explorăm modul în care se răspunde la aceste două întrebări pentru similitudinea impactului emoţional. Pe cât de diferite pot părea situaţiile traumatice specifice, fie că rezultă în urma infracţiunilor sau a dezastrelor naturale, la un nivel aproape global, cei care supravieţuiesc şi se refac într-un mod sănătos spun că au fost susţinuţi de sentimentul de optimism şi speranţă.

Îmi amintesc că am văzut la televizor filmarea cu luarea de ostatici americani din Ambasada SUA din Iran, în 1979, şi efectul pe care l-au avut aceste imagini asupra mea şi a colegilor mei de serviciu. La început, am crezut – părere împărtăşită de mulţi oameni din lume – că situaţia va fi rezolvată rapid. Cu toate acestea, pe măsură

dividuale, independente, ci numai ca părţi interdependente ale unui ansamblu. (N.T.)

ce zilele şi săptămânile de captivitate treceau, a devenit evident că nu va fi o soluţie rapidă de eliberare pentru cei ţinuţi prizonieri.

Însă nici atunci nu cred că cineva – eu, colegii şi cercul meu de prieteni, sau liderii naţiunilor implicate – nu gândea că situaţia care va deveni cunoscută sub numele de „criza ostaticilor din Iran“ va dura atâta timp: 444 de zile. În timpul interviurilor care au urmat după eliberarea captivilor, am început să înţelegem ce i-a susţinut timp de mai mult de un an. După ce a început calvarul lor, câţiva dintre foştii ostatici au vorbit despre spiritualitate şi dragostea pentru familiile lor, care le-au dat speranţă, fiind cheia supravieţuirii lor. Într-un interviu din 2012, colonelul Air Force în retragere, Tom Schaefer, unul dintre cei 52 de ostatici americani, a afirmat: „Ideea e că încrederea mea în Dumnezeu şi în puterea rugăciunii m-a ajutat să trec prin toate astea.“

Pe 4 decembrie 1991, o altă situaţie în care erau implicaţi ostatici a fost finalizată, când Terry Anderson a fost eliberat din captivitate, după ce a stat în mâinile Hezbollah, un partid politic în Liban, timp de aproape şapte ani. Anderson, care era şeful biroului Associated Press în Beirut în momentul în care a fost luat ostatic, deţine în prezent bizara performanţă de a fi prizonierul politic american cu cea mai lungă perioadă de detenţie din Orientul Mijlociu de până acum. Calvarul lui de singurătate, frică şi rezistenţă a durat 2.454 de zile – cu puţin sub şapte ani! Într-un interviu dat după eliberarea sa, Anderson a atribuit puterea şi sănătatea de care s-a bucurat optimismului şi sentimentului său de speranţă. Optimismul lui s-a datorat credinţei permanent că răpitorii îi vor cruţa viaţa. Speranţa libertăţii care-l aştepta după ce situaţia urma să fie rezolvată, a mărturisit el, a

fost cheia disciplinei de a suporta captivitatea oră cu oră. Un exerciţiu pe care l-a numit mental „a face timp.“

Speranţa e mai mult decât o credinţă nefondată sau dorinţa vagă de a trăi vremuri mai bune. Speranţa este esenţială pentru bunăstarea noastră. În 1991, psihologul Charles R. Snyder, Ph.D., şi colegii săi au dezvoltat abordarea ştiinţifică pentru a studia rolul, de multe ori subevaluat, al speranţei în vieţile noastre, cunoscută sub numele de *teoria speranţei.*

Clarificând importanţa speranţei, psihologul cognitiv Scott Barry Kaufman, Ph.D., spune: „A avea obiective nu este suficient... Speranţa le permite oamenilor să abordeze problemele cu o stare mentală şi cu o strategie favorabilă succesului, crescându-le astfel şansele de a-şi îndeplini obiectivele.“ Este clar că ştiinţa începe să descopere ceea ce persoanele aflate în situaţii disperate ştiu în mod intuitiv de secole: sentimentul nostru de speranţă ne dă motivul de a ne aştepta la un viitor mai bun.

Capacitatea de a face faţă situaţiei într-un mod sănătos

De la sfârşitul anilor 1970 până la începutul anilor 1990, am lucrat într-o serie de medii ştiinţifice şi tehnice pe parcursul a trei perioade distincte de criză: criza energetică din anii 1970, criza armelor atomice a Războiului Rece şi criza dintre compatibilitatea datelor între platformele de computer, de la sfârşitul anilor 1980 şi începutul anilor ’90. În această parte a vieţii mele, am avut ocazia de a observa direct modul în care indivizii şi grupurile reacţionează la stresul creat de responsabilitatea de la locul de muncă. De la sistemele de combustibil pentru

Programul *Space Shuttle* al NASA, la capacitatea echipelor medicale militare din teren de a comunica cu sute de nave-spital ce pluteau la kilometri distanţă, în fiecare situaţie în care am fost implicat, vieţile oamenilor depindeau de produsele şi serviciile pe care le ofereau firmele pe care le reprezentam.

În fiecare domeniu în care am activat, i-am auzit frecvent pe colegii mei spunând că au avut dificultăţi să facă faţă stresului impus de sarcinile solicitante de serviciu. În mod evident, dincolo de dezvoltarea serviciilor pe care fusesem angajaţi să le furnizăm, stresul era cea mai mare provocare cu care se confrunta fiecare dintre noi în fiecare zi din carierele noastre. La proiectele pe care le coordonam, o mare parte din responsabilitatea mea era să găsesc modalităţi de a menţine starea de bine a echipelor şi de a le ţine împreună suficient de mult timp pentru a ne finaliza sarcinile.

Cuvântul pe care obişnuiau să-l folosească echipele mele pentru a descrie ce simţeau era *copleşitor*. Ei se simţeau *copleşiţi* de amploarea proiectului, *copleşiţi* de cât de mult trebuia să fie făcut şi *copleşiţi* de propriile îndoieli cu privire la abilităţile lor de a face faţă. Toţi ne-am simţit copleşiţi în mod similar la un moment dat în viaţă, iar eu nu doresc să dau impresia că ar fi ceva în neregulă cu senzaţia în sine. Dacă putem accepta că sentimentul nostru că suntem copleşiţi de orice ar exista în viaţa noastră, este un *indicator* care ne arată că ceva are nevoie de atenţia noastră, atunci experienţa în sine poate fi privită ca una pozitivă, care conduce la un rezultat benefic.

Fără o astfel de perspectivă, oamenii din echipele mele reacţionau la experienţa lor în moduri care nu doar că nu erau benefice, îi împiedicau, de fapt, să-şi facă treaba. Am început să observ că membrii echipei îşi iau

mai multe concedii medicale, se simt deprimaţi la birou şi dezvoltă obiceiuri de distragere a atenţiei, cum ar fi mâncatul compulsiv şi fumatul în exces. Nu este surprinzător, deoarece aceste manifestări se numără printre indicatorii reacţiilor de adaptare negative, descrise de către organizaţii cum ar fi *Clinica Mayo, Institutele Naţionale de Sănătate* ş.a., în cercetările lor în domeniul managementului stresului.

Ceea ce urmează este o listă de reacţii de adaptare negative, preluată din mai multe studii asupra reacţiei la stres. Simptomele sunt auto-explicative. Şi deşi poate am experimentat cu toţii, ocazional, fiecare dintre aceste simptome în trecut, fără probleme, atunci când mai multe simptome devin cronice, ele ne spun, probabil, că stresul nostru a devenit un motiv de îngrijorare.

Lista parţială de indicatori ai reacţiilor de adaptare negative

- Probleme cu a adormi, a rămâne adormit şi a adormi la momentul potrivit din zi sau din noapte
- Dureri; dureri de cap; încleştarea inconştientă a pumnilor; muşcarea buzelor sau senzaţia de contractură a gâtului şi spatelui
- Consumul de alimente atunci când nu ne e foame sau consumul de alimente dincolo de senzaţia de saţietate, atunci când ne este foame
- Senzaţie de deprimare, letargie şi amorţeală emoţională
- Plâns incontrolabil, uneori pe neaşteptate, fără niciun motiv aparent

- Reacţii exagerat de furie şi negativitate
- Consumul de alcool, fumatul şi abuzul de substanţe pentru a ne linişti.

Una dintre cheile succesului membrilor echipei cu care am lucrat a fost schimbarea perspectivei lor cu privire la proiectul în sine şi la rolul lor în cadrul lui. Ei au descoperit că, prin divizarea imaginii de ansamblu a responsabilităţilor lor în părţi mai mici şi mai uşor de gestionat şi prin faptul că şi-au făcut temele şi au pregătit tot ceea ce era necesar pentru a-şi îndeplini fiecare dintre aceste părţi în avans, au reuşit să se concentreze pe fiecare sarcină care a ajuns pe biroul lor cu mult mai puţin stres.

Nu este surprinzător faptul că paşii pe care-i descriu se află, de asemenea, printre mecanismele de adaptare pozitive identificate de experţi. Următoarea listă cuprinde o enumerare reprezentativă a reacţiilor de adaptare pozitive. Vei găsi detalii privind modul în care poţi pune în aplicare aceste abilităţi în viaţa ta pe site-urile unor grupuri cum ar fi *Clinica Mayo, National Institutes of Health, Institutul HeartMath* ş.a. (vezi secţiunea *Resurse* de la sfârşitul cărţii).

Listă parţială de strategii de adaptare pozitive

- **Asigură-te că eşti sănătos.** Uneori, poate apărea o problemă în organism în perioada vulnerabilă creată de condiţiile de stres.
- **Redu angajamentele.** Învaţă să spui *nu* ofertelor suplimentare de muncă ce implică şi mai multă responsabilitate, acceptându-le doar pe

cele de care te poţi ocupa. Învaţă să fragmentezi proiectele mari în sarcini mai mici, cu termene clare de finalizare. Distribuie în moduri onorante elemente ale sarcinilor tale colegilor, prietenilor sau membrilor familiei.
- **Fă sport în mod regulat.** Definiţia exerciţiilor fizice se schimbă. Studiile au arătat că numai 10-15 minute pe zi de mişcare constantă (yoga, exerciţiile de rezistenţă sau înotul, de exemplu) reduc nivelul hormonilor de stres care circulă prin corp, fără să suplimenteze producerea lor şi al tipului de hormoni care duc la stocarea grăsimii, declanşaţi de exerciţiile de rezistenţă mai lungi care „păcălesc“ corpul să creadă că se află într-o situaţie de supravieţuire.
- **Fă-ţi temele şi pregăteşte-te.** Când suntem pregătiţi pentru ziua ce urmează, experimentăm mai puţin stres relativ la ceea ce ne rezervă ea. Evită situaţiile stresante pregătindu-te pentru întâlniri şi călătorii, programându-ţi timpul mai bine şi stabilindu-ţi obiective realiste.
- **Asigură-te că somnul reprezintă o prioritate în viaţa ta.** Corpul tău va interpreta lipsa de somn ca pe o sursă de stres. Ca în cazul oricărei situaţii stresante, efectele faptului că nu dormi suficient pot apărea sub forma reacţiilor de anxietate, creştere în greutate şi a perioadelor de plâns şi mânie în momente neaşteptate.
- **Menţine legături cu alte persoane.** Fie profesional, ocazional, sau în combinaţie, conexiunile sociale oferă un prilej de a împărtăşi frustrări, un mediu în care se poate discuta despre perspective şi soluţii, precum şi posibilitatea

ca alte persoane să te ajute în moduri plăcute pentru ei şi în domeniile în care se pricep.

- **Învaţă să te eliberezi de stres.** Există, probabil, la fel de multe moduri de a scăpa de stres ca şi numărul oamenilor care-l experimentează. În timp ce yoga, meditaţia şi masajul funcţionează pentru unii, plimbarea în natură sau o manifestare a creativităţii, cum ar fi desenul, pictura şi muzica, funcţionează mai bine pentru alţii. Cheia aici este să experimentezi, să descoperi ce funcţionează pentru tine şi apoi să faci din această practică o prioritate în viaţa ta.
- **Ajutor profesionist**. Unii oameni se pricep să găsească singuri soluţii la stres. Alţii se simt mai confortabil dacă examinează acest gen de experienţe intime cu ajutorul îndrumărilor unui specialist. Dacă aceasta este alegerea ta, îţi recomand un consilier obiectiv şi calificat, un terapeut sau un psiholog cu pregătire în domeniul anxietăţii şi managementului stresului.

În mod evident, capacitatea noastră de a face faţă stresului generat de provocările vieţii făcând lucruri care să ne aducă un sentiment de bine este cheia pentru sănătatea şi fericirea noastră. Deşi provocările noastre pot proveni din diferite surse, aptitudinile precedente se aplică la orice tip stres, deoarece totul depinde de capacitatea noastră de a ne adapta.

Relaţiile interpersonale puternice

Se spune că toată lumea are nevoie de un prieten. Fie că o numim sau nu prietenie, ştiinţa ne arată dincolo

de orice îndoială că: (1) avem nevoie de legături umane în vieţile noastre; şi (2) aceste legături constituie un mare beneficiu pentru noi. Ca fiinţe creatoare, cu toţii găsim metode de ne satisface nevoile, într-un fel sau altul. Când vine vorba de relaţiile interpersonale, unii oameni preferă să interacţioneze în comunităţi mari, cluburi şi organizaţii, în timp ce alţii se simt împliniţi prin menţinerea unui grup relativ mic, intim, de prieteni personali. Unii oamenii au constatat că e bine să le ai pe amândouă.

În orice mod alegem să relaţionăm, e bine că o facem. Este bine pentru sănătatea noastră, precum şi pentru capacitatea de a face faţă situaţiilor stresante.

În exemplul anterior despre colegii mei în condiţii de stres, de exemplu, camaraderia de care au avut parte prin intermediul relaţiilor interpersonale la locul de muncă (care, uneori, s-au transformat în prietenii) le-a oferit sprijinul emoţional necesar pentru a face faţă stresului realizării proiectelor. Uneori, simpla posibilitate de a merge la biroul unui coleg pentru a-i cere o părere din afară asupra unei probleme este tot ceea ce este nevoie pentru a scăpa de stresul unei probleme ce pare de nerezolvat.

În plus faţă de beneficiile pe care le aduc relaţiile personale puternice la locul de muncă, studiile au arătat că ele sunt benefice pentru noi în *viaţa*. Sunt benefice pentru sistemul imunitar, pentru capacitatea noastră de a comunica, pentru stima de sine şi chiar pentru speranţa noastră de viaţă. Deşi aceste beneficii sunt logice din punct de vedere intuitiv, studiile ştiinţifice confirmă acum ceea ce am simţit mereu despre prietenie, dragoste şi bunăstare.

Într-un raport publicat în 2011 de *Consiliul pentru familii* din British Columbia, intitulat „Relaţii sănătoase: Influenţa lor asupra sănătăţii fizice“ rezultatele unui nu-

măr de studii realizate în cadrul mai multor discipline au fost adunate la un loc, pentru a ilustra impactul relaţiilor în vieţile noastre. În rezumat:

· Oamenii aflaţi în relaţii îşi oferă informaţii, consiliere, servicii şi noi contacte sociale unii celorlalţi, ceea ce le permite să descopere servicii locale şi sociale şi să afle cum să le folosească mai eficient.

- Relaţiile le oferă oamenilor un mediu protector.
- Relaţiile oferă o identitate de grup.
- Relaţiile atenuează stresul.
- Relaţiile oferă un scop pentru a avea un stil de viaţă sănătos.

Studiile de specialitate, cum ar fi cele citate de acest raport şi relatările supravieţuitorilor unor traume, demonstrează că relaţiile stabile şi funcţionale ne ajută să dezvoltăm un sens şi un scop mai larg în vieţile noastre. Când avem sentimentul că avem un scop, părem să fim mai motivaţi pentru a ne proteja împotriva bolilor sau accidentelor.

Găsirea unui sens personal în viaţa de zi cu zi

Unul dintre cei mai importanţi factori care contribuie la capacitatea de adaptare în viaţă, dar probabil cel despre care se vorbeşte cel mai puţin, este sensul personal pe care-l dăm propriei noastre existenţe. Acesta este unul dintre acele locuri unde liniile trasate între ştiinţă, spiritualitate, religie şi lumea reală pot deveni puţin neclare. Ştiind că nu poate exista niciun răspuns definitiv la întrebarea „*Care este sensul vieţii?*“ – fiecare dintre noi

rămâne să-şi dezvolte propriul sens despre ce este lumea şi care este locul nostru în ea.

Există unele persoane care cred că trebuie să cunoască aspecte tehnice, inclusiv modul în care a început viaţa, pentru a găsi un sens în fiecare zi. Problema cu această gândire apare din sursele de cunoaştere: ştiinţa, religia şi experienţa directă; în lumea modernă, mulţi oameni cred că acestea sunt căi de cunoaştere care se exclud reciproc. Cu alte cuvinte, ei simt că trebuie să aleagă doar o singură cale, cum ar fi ştiinţa sau religia. Deşi nu este o noţiune populară, în realitate, toate cele trei moduri de cunoaştere pot contribui pentru a ne ajuta să găsim un sens personal în imaginea de ansamblu a vieţii. Ştiinţa, de exemplu, poate confirma în mod obiectiv realităţile pe care învăţăturile noastre spirituale şi experienţele directe ne fac să le credem adevărate.

În orice fel vom găsi răspunsurile noastre, semnificaţia pe care o găsim în fiecare moment din fiecare zi a vieţii noastre este cea care dă sens la totul. Doar atunci când simţim că facem parte din ceva mai mare decât noi înşine şi putem identifica locul unde ne integrăm şi cum putem contribui la acest „ceva mai mare,“ existenţa noastră în lume şi viaţă capătă sens. În absenţa unui astfel de sens, evenimentele de viaţă, inclusiv relaţiile noastre de familie, iubirile, slujbele, carierele, bucuriile, dezamăgirile, eşecurile şi succesele noastre, toate par aleatorii şi fără legătură între ele şi cu noi. Aşa cum a afirmat atât de clar un prieten de-al meu, în timpul unei conversaţii despre acest subiect: „Într-o viaţă fără sens, care ar fi rostul?“

Indiferent de ceea ce credem că este sensul existenţei noastre, poate Eleanor Roosevelt a rezumat cel mai bine modul sănătos de a te gândi la astfel de lucruri zi de zi: „... în definitiv, scopul vieţii este de a o trăi, de a gusta

o experienţă la maxim, de a înainta cu nerăbdare şi fără frică spre experienţe mai noi şi mai bogate.“

AI şaselea element al rezilienţei

Pe lângă cele cinci caracteristici ale rezilienţei personale identificate anterior în acest capitol – cunoaşterea de sine, sentimentul de speranţă, capacităţile pozitive de adaptare, relaţiile interpersonale puternice şi sensul personal pe care-I dăm vieţii – există un al şaselea element ce duce la crearea rezilienţei. Care nu este, de obicei, inclus în studiile oficiale. În mod interesant însă, acest element unic îl găsim la baza tradiţiilor cele mai respectate şi mai străvechi. De asemenea, este fereastra către tărâmul interior al experienţei noastre, pe care oameni de ştiinţă o consideră acum următoarea mare frontieră în grija de sine. Al şaselea factor de rezilienţă personală este schimbarea pe care o putem crea în emoţiile noastre, pentru a ne pregăti corpurile pentru extremele vieţii într-un mod sănătos. Această cale de rezilienţă se află în *inimă*.

Îmi amintesc foarte clar învăţătura centrală cu privire la biologia corpului din orele mele de anatomie din liceu. Când eram la şcoală, în anii ’60 şi ’70, creierul era considerat organul-maestru al corpului. Dacă nu ai avut ocazia să mergi la o şcoală cu un program de ştiinţe foarte progresiv, atunci probabil că ai învăţat din aceleaşi manuale ca şi mine şi ţi-au fost predate aceleaşi principii. Dacă copiii tăi nu sunt suficient de norocoşi pentru a învăţa după programe ştiinţifice de vârf şi manuale actualizate, atunci şi ei învaţă, probabil, aceleaşi lucruri. Problema este că noile descoperiri ne spun că acest mod vechi de gândire este incomplet.

În perioada în care nu ştiam ce vor dezvălui noile descoperiri despre inimă, era logic să ne gândim la creier ca la un organ-maestru. La urma urmei, se *pare* că el controlează totul. Creierul este centrul de comandă care hotărăşte când şi cum vor avea loc peste 1.300 de reacţii biochimice şi se vor elibera anumite substanţe chimice în organismul nostru. Creierul reglează totul, de la momentul când ne trezim şi până ne ducem la culcare, la cât de mult şi de repede creştem, capacitatea sistemului nostru imunitar, precum şi modul de funcţionare al celor cinci simţuri care ne conectează cu lumea.

Cu toate acestea, deşi creierul este, cu siguranţă, un factor important în funcţionarea noastră – şi nu am putea exista fără el – ştim, de asemenea, că el nu acţionează singur. El primeşte instrucţiuni de la un alt organ din corp, însăşi organul despre care strămoşii noştri şi popoarele indigene ne-au spus mereu că este cheia vieţii. *Organul-maestru al corpului este inima.*

Limbajul inimii

În lumea noastră modernă a excesului de informaţii, a întâlnirilor la minut, a cafelelor băute una după alta şi a sentimentului că viaţa este din ce în ce mai „alertă,“ despre care auzim adesea, e inevitabil ca trupurile noastre să nu simtă că suntem într-o stare constantă de stres. Pentru strămoşii noştri îndepărtaţi, această reacţie îi salva de un urs furios care intrase în peştera lor, de exemplu. Când simţeau că ameninţarea a dispărut, emoţiile se schimbau şi nivelurile ridicate de hormoni de stres reveneau la nivelurile normale ale vieţii de zi cu zi.

Vestea bună este că, atunci când sunt prezente astfel de niveluri ridicate de substanţe chimice ale stresului, putem deveni supraoameni. Toţi am auzit poveşti despre o femeie de 45 kg care a ridicat un automobil de la sol suficient de mult încât să-şi salveze copilul prins dedesubt – şi a făcut acest lucru fără ca mai întâi să se gândească dacă este posibil aşa ceva. În astfel de cazuri, reacţia luptă-sau-fugi este activată pentru copil, care ar fi murit fără această intervenţie. În astfel de cazuri, puterea superumană a mamei este atribuită creşterii nivelului de hormoni de stres care i-au inundat corpul din cauza sentimentelor ei *acţionează sau mori* – sentimente care provin din inimă.

Reversul medaliei este că, deşi beneficiile pot fi utile pe o perioadă scurtă de timp, stresul care declanşează creşterea afluxului de substanţe ale stresului opreşte eliberarea altor substanţe chimice care susţin funcţii importante în organism. Eliberarea de substanţe chimice vitale care susţin funcţiile de creştere, imunitate şi anti-îmbătrânire este redusă dramatic în timpul perioadelor de *luptă sau fugi*. Cu alte cuvinte, corpul poate fi doar într-unul dintre aceste două moduri de funcţionare: *modul luptă/fugi* sau *modul vindecare/creştere*. În mod evident, ca mod de viaţă, nu am fost concepuţi să trăim zi de zi într-un stres constant.

Totuşi, aceasta este exact situaţia cu care mulţi dintre noi se confruntă astăzi.

Oamenii care nu se pot elibera de acest tip de stres se află permanent în starea *luptă sau fugi*, cu toate consecinţele care decurg din aceasta. O privire rapidă într-un birou sau într-o sală de clasă sau chiar o privire aruncată membrilor familiei noastre la prânzul de duminică ne confirmă ceea ce sugerează datele. Nu este surprinzător să aflăm că oamenii cu cele mai mari niveluri de stres susţinut au şi o sănătate şubredă.

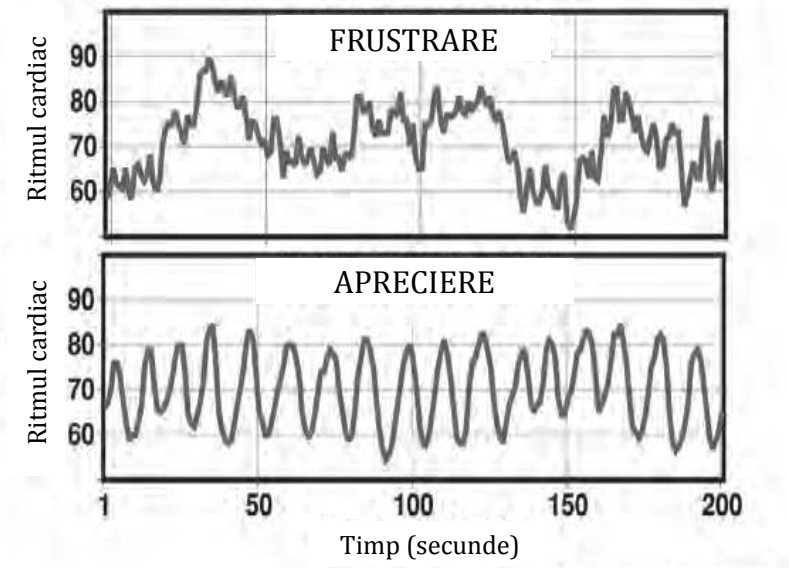
Creşterea tulburărilor legate de stres în statisticile SUA – boli de inimă şi accident vascular cerebral, tulburări de alimentaţie, deficienţe imunitare şi unele tipuri de cancer – nu este o surpriză atunci când luăm în considerare stresul neobosit la care sunt supuşi mulţi oameni în viaţa lor de zi cu zi. Vestea bună este că acelaşi mecanism care creează şi susţine reacţiile noastre de stres, de multe ori la un nivel subconştient, poate fi, de asemenea, regularizat, pentru a ne ajuta să ne eliberăm de stres într-un mod sănătos – chiar şi atunci când lumea este în haos. Şi putem face asta rapid şi prin intenţie.

La fel cum inimile noastre îi trimit creierului semnale haotice atunci când simţim emoţii negative, emoţiile pozitive trimit un alt gen de semnal creierului nostru, care este mai regulat, mai ritmat şi mai ordonat. În prezenţa emoţiilor pozitive, cum ar fi aprecierea, recunoştinţa, compasiunea şi grija faţă de ceilalţi, creierul eliberează substanţe chimice foarte diferite în organism. Când avem un sentiment de bunăstare, nivelul de hormoni ai stresului din corp *scade*, în timp ce nivelul de substanţe chimice benefice, produse de un sistem imunitar puternic, cu proprietăţi de rejuvenare, creşte. Trecerea de la reacţia de stres la sentimentul de bunăstare poate avea loc rapid, după cum se vede în Fig. 2.1.

Studii documentate de către Institutul HeartMath au arătat că nivelurile de cortizol se pot reduce cu până la 23%, iar nivelurile de DHEA, un precursor benefic al altor hormoni vitali din organism, poate creşte la 100% dacă ne petrecem chiar şi trei minute folosind tehnici de concentrare concepute pentru a produce astfel de reacţii. Motivul pentru care descriu aceste fenomene în această

parte a cărţii este că tehnicile care s-a constatat că au astfel de beneficii asupra sănătăţii noastre sunt aceleaşi care creează rezilienţă în inimile noastre. Aceasta este cheia pentru rezilienţă personală în viaţă.

Modificarea ritmului cardiac



© Copyright: Centrul de cercetare al Institutului HeartMath

Figura 2.1. O comparaţie între semnalele dintre inimă şi creier, în cazul a două emoţii extreme: emoţia negativă a frustrării şi emoţia pozitivă a aprecierii. Sursa Institutul HeartMath.

Calitatea emoţiilor noastre determină calitatea instrucţiunilor pe care inima le transmite creierului.

O rezilienţă mai profundă din interior

Sistemul nervos uman este o reţea uimitoare şi complicată de peste 70 de kilometri de „fire“ vii (nervi), care transmit efectele conversaţiei inimă/creier în toate părţile corpului. Deşi oamenii de ştiinţă cunosc de ceva timp *modul* în care mesajele de la creier se transmit prin corp, abia în ultimii ani ai secolului 20, noile descoperiri au dezvăluit cu precizie originea semnalului. Deloc surprinzător, rolul inimii este esenţial.

Acum, odată ce am înţeles ce poate face conversaţia dintre inimă şi creier, să examinăm mecanismele care fac posibilă această conversaţie şi cum să schimbăm „dialogul“ într-un mod sănătos. Totul începe cu rezilienţa pe care o creăm în inimă. Una dintre modalităţile de determinare a nivelul nostru de rezilienţă este de a măsura valorile maxime şi minime ale ritmului cardiac.

Deşi suntem, în general, familiarizaţi cu graficul ritmului cardiac pe care un medic îl examinează, s-ar putea să nu fim pe deplin conştienţi de tot ceea ce arată el.

ECG-ul (electrocardiograma) măsoară impulsurile electrice ale inimii. Ea este totalmente pasivă şi nu trimite informaţii electrice în corpul nostru. În schimb, ea măsoară semnalele electrice create de inima noastră şi modul în care sunt trimise aceste semnale în întregul corp. O evaluare competentă a acestor semnale poate releva o uriaşă cantitate de informaţii, de la starea generală a inimii, la starea de sănătate a sistemului nervos şi chiar la condiţiile subtile care pot crea probleme mai târziu.

Deşi interpretarea ritmurilor cardiace ar putea umple o carte întreagă şi reprezintă un studiu de o viaţă, descriu asta aici pentru un motiv anume. Există un aspect al inimii care este cheia creării rezilienţei.

Când te uiţi la ECG-ul din Figura 2.2, este clar, chiar şi pentru ochiul neantrenat, că există tipare care se repetă, cu valori maxime create de fiecare bătaie a inimii. Pentru discuţia noastră, important este faptul că distanţa de la vârful unei maxime (numit *undă R*) până în următorul vârf nu este întotdeauna aceeaşi; ea variază de la o bătaie la alta. Deşi poate părea că distanţele de la un vârf la altul sunt identice, atunci când măsurăm intervalele, aflăm că distanţele dintre ele se schimbă. Şi asta e foarte bine, deoarece aici începe rezilienţa noastră în viaţă.

Cu cât timpul dintre bătăi se schimbă, cu atât capacitatea de adaptare la viaţă şi la schimbările din lume este mai mare. Întrucât măsurăm distanţele variabile dintre bătăile de inimă.

Măsurătoarea se numeşte exact cum ne-am aştepta: *variabilitatea ritmului cardiac* (VRC). VRC se măsoară în unităţi foarte mici de timp numite milisecunde, iar diferenţa dintre o bătaie şi următoarea bătaie poate fi de doar de o fracţiune de secundă. În figura 2.2, de exemplu, diferenţa de timp dintre unda R 2 şi unda R 3, comparată cu intervalul de timp dintre unda R 3 şi unda R 4, este de doar 67 milisecunde. Deşi este o valoare mică, important este că *există* o diferenţă.

În prima parte a vieţii, avem un nivel ridicat de VRC. Acum, pentru că am înţeles scopul VRC, este logic. Când suntem copii, descoperind şi adaptându-ne la mediu, corpurile noastre au nevoie de o modalitate de a se adapta rapid la ceea ce se întâmplă. Prima dată când degetele noastre descoperă ce înseamnă apa fierbinte de la robinet, de exemplu, sau când aflăm că nu toţi câinii sunt la fel de prietenoşi ca cel care locuieşte în casa noastră, trebuie să reacţionăm rapid. Capacitatea inimii de a modifica ritmurile – VRC-ul – şi de a trimite sânge

acolo unde este cel mai mult nevoie este necesară pentru supravieţuirea noastră.

Figura 2.2. O parte dintr-o ECG tipică, ce prezintă valorile maxime şi minime ciclice ale ritmului cardiac. Vârfurile indicate de săgeţi sunt undele R ale unei singure bătăi. Distanţa de la vârful unei unde R la următoarea se modifică de la o bătaie la alta. Această diferenţă ne arată variabilitatea ritmului nostru cardiac. Sursa: Dreamstime: © Z_i_b_i.

Semnalul pe care inima îl trimite la creier creează o stare cunoscută sub numele de *coerenţă psihofiziologică*, sau mai frecvent, *coerenţă*. Frumuseţea de a şti ce înseamnă coerenţa este că nu trebuie să bănuim când se întâmplă. Senzori şi software uşor de folosit ne spun la ce anume nivel de coerenţă suntem şi ne ajută să ne clădim abilităţi pentru o şi mai mare coerenţă.

Ca sa fie clar, inima şi creierul sunt întotdeauna într-o stare oarecare de coerenţă. În haosul vieţii cotidiene şi în prezenţa emoţiilor negative, nivelurile noastre de coerenţă pot fi scăzute. Prin exerciţii simple, cum ar fi cele de la finalul acestui capitol, putem schimba parametrii cheie din corpurile noastre pentru a crea un nivel mai ridicat de coerenţă. Există o legătură directă între VRC din corpurile noastre, nivelul de coerenţă şi rezilienţa de care dăm dovadă atunci când ne confruntăm cu schimbările extreme din lumea noastră. *Cu cât nivelul nostru de coerenţă este mai mare, cu atât VRC şi rezistenţa noastră vor fi mai mari.*

Ţinând cont de acest lucru, discuţia anterioară despre emoţii pozitive şi negative şi rolul pe care îl joacă în funcţionarea inimii noastre capătă o şi mai mare importanţă. Când găsim emoţiile care creează o mai mare coerenţă, atunci creăm şi o capacitate de adaptare mai mare.

Am avut onoarea de a lucra cu fondatorii, cu personalul şi cu cercetătorii de la IHM timp de aproape două decenii. Prin urmare, am avut ocazia de a împărtăşi experienţele de viaţă, călătoriile şi cerinţele de a ne prezenta împreună, în faţa unui public divers, în întreaga lume. Prin aceste experienţe, pot spune acum că relaţiile profesionale îndelungate s-au transformat în prietenii profunde şi de durată. În timpul asocierii mele cu IHM, am văzut exprimarea în lumea reală a observaţiei profunde a poetului din secolul 20, Khalil Gibran: „Munca este iubirea noastră vizibilă.“ La IHM, iubirea se face vizibilă în fiecare zi, pe măsură ce fondatorii şi personalul dezvăluie perspective profunde despre puterea inteligenţei inimii şi despre rolul pe care îl joacă în fiecare zi în vieţile noastre.

În timp ce cei de la IHM vor continua să studieze inima în anii ce vor veni, putem beneficia de ceea ce au descoperit până în prezent. După părerea mea, printre cele mai mari contribuţii ale lor se numără tehnicile simple şi sigure de a crea coerenţa inimă/creier. Prin studiile lor de cercetare, IHM a demonstrat, dincolo de orice îndoială, că doi factori au o legătură directă cu rezilienţa personală în perioada de extreme în care trăim.

- Emoţiile noastre pot fi reglate pentru a crea coerenţă în corpurile noastre.
- Putem folosi paşi simpli pentru a pune în aplicare acest lucru în vieţile noastre.

Lucrând cu unele dintre cele mai prestigioase organizaţii şi cu cercetători inovatori din lume, IHM a dezvoltat un sistem simplu, cunoscut sub numele de *Respiraţie pe atitudine*, care ne permite să aplicăm în mod simplu descoperirile pe care le-au tăcut în laboratoarele lor. În vieţile noastre de zi cu zi. Cercetătorii descriu beneficiile acestei tehnici, precizând: „Inima va armoniza în mod automat energia dintre inimă, minte şi corp, mărind coerenţa şi claritatea.“ Ei au rezumat schimbarea de emoţii care creează cele mai mari niveluri de coerenţă în următoarele trei etape simple, care sunt adaptate din *Transformarea Stresului,* de Doc Childre şi Deborah Rozman (NewHarbinger Publications, 2005):

Pasul 1. Recunoaşte o atitudine nedorită – un sentiment sau o atitudine pe care doreşti să o modifici. Ar putea fi vorba de anxietate, tristeţe, deznădejde, depresie, judecată de sine, vinovăţie, furie, senzaţia că eşti copleşit – orice sentiment care te tulbură.

Pasul 2. Identifică şi inspiră o atitudine care o înlocuieşte: alege o atitudine pozitivă şi apoi inspiră

sentimentul acestei noi atitudini încet şi lejer, prin zona inimii. Continuă să inspiri astfel, pentru a ancora noul sentiment.

Exemple de sentimente/ atitudini nedorite	Exemple de sentimente/ atitudini opuse
Stres	Respiră neutru pentru a te relaxa şi revitaliza.
Anxietate	Respiră calm şi echilibrat.
Copleşire	Respiră uşurinţă şi pace.
Tristeţe sau depresie	Respiră apreciere şi lipsă de judecăţi.
Vinovăţie	Respiră compasiune şi lipsă de judecăţi.

Pasul 3. Pe măsură ce respiri o atitudine ce o înlocuieşte pe cea negativă, spune-ţi că elimini „importanţa“ şi drama din sentimentul sau atitudinea ta negativă. Spune-ţi: *Elimină semnificaţia*. Repetă iar şi iar, pe măsură ce respiri, până când simţi o schimbare. Reţine că, chiar şi atunci când simţi că atitudinea negativă este justificată, acumularea de energie emoţională îţi va bloca sistemul. Fii cu adevărat hotărât şi manifestă din inimă intenţia de a transforma aceste emoţii într-o stare mult mai coerentă. Ar putea dura câteva minute, dar merită să practici respiraţia.

Pe măsură ce continui să practici, vei începe să creezi noi trasee neuronale, iar atitudinile şi rezistenţele vechi încep să se elibereze.

(Respiraţia pe atitudine a fost dezvoltată de către Institutul HeartMath. Copyright © 2013 Institutul HeartMath)

De-a lungul anilor, am vizitat multe familii indigene din diferite culturi ale lumii. Pe cât de diferite sunt tradiţiile lor, o temă comună le străbate pe toate. Această temă se referă la puterea inimii de a ne schimba corpul, de a ne vindeca vieţile şi de a crea unitate în familiile şi comunităţile noastre. Deşi ştiinţa modernă a ignorat în mare măsură însăşi esenţa acestor tradiţii în trecut, rezultatele studiilor realizate de IHM şi alte organizaţii dau o nouă credibilitate înţelepciunii celor mai vechi şi mai preţuite tradiţii spirituale ale lumii.

Deşi strămoşii noştri nu au folosit, cu siguranţă, metoda ştiinţifică pentru a dovedi ceea ce ştiau, tehnicile lor de rugăciune, meditaţie şi vindecare în inimă par să fi fost adânc înrădăcinate în cunoaşterea faptului că inima are capacitatea de a ne influenţa corpurile şi vieţile. Când am început să înţeleg această realitate în tinereţe, acest lucru m-a influenţat în două moduri profunde.

Primul a fost că informaţiile pe care le aveam despre astfel de relaţii au făcut ca orice altă disciplină pe care o puteam studia vreodată să pălească prin comparaţie. La urma urmei, ce ar putea fi mai important decât dezvăluirea misterelor unicului organ din corpul nostru care este conceput pentru a ne conecta cu lumea noastră de zi cu zi şi cu ce se află dincolo de ea?

Al doilea efect a fost acela de a-mi stimula curiozitatea. Dacă strămoşii noştri au avut dreptate cu privire la puterea inimii, ce altceva au ştiut ei la vremea lor, iar noi am uitat?

Paşii către coerenţă sunt simpli:
Concentrează-te, simte şi respiră.

Transformarea începe cu noi

Se spune că Statele Unite este o naţiune de comunităţi. Pe cât este de adevărată această afirmaţie pentru America, cred că e la fel de adevărată pentru toate naţiunile lumii. Prin cercetările mele asupra tradiţiilor străvechi şi indigene ale lumii şi fructificarea ocaziilor pe care le-am avut de a împărtăşi ceea ce am aflat cu publicul de pe aproape toate continentele, am experimentat adevărul acestei afirmaţii. Din Tokyo la Lima, de la Cairo la Bangkok, cele mai mari oraşe din lume sunt alcătuite din multe comunităţi mici, fiecare capabilă să se susţină pe sine la anumite niveluri şi având nevoie să interacţioneze cu alte comunităţi la alte niveluri. Aceste complexe urbane uriaşe sunt alcătuite din comunităţi locale, unde oameni cu moşteniri, medii, interese şi moduri de viaţă similare au ajuns la un numitor comun în nevoia lor de a se conecta.

Într-o plimbare de după-amiază prin oraşul New York, diferenţa dintre cartierul chinezesc şi cel italian este pronunţată, pe măsură ce treci din unul în altul. Cu toate acestea, oricât de diferite ar fi, eşti în continuare în acelaşi oraş. Deşi natura centrată pe comunitate a unui oraş poate fi evidentă, ea trebuie identificată aici, datorită rolului pe care indivizii – stările lor de spirit şi reziliența lor – îl joacă în cadrul comunităţii. Psihiatrul M. Scott Peck, M.D. (1936-2005) a rezumat această idee în mod clar şi logic atunci când a spus: „Pentru că realitatea este că nu poate exista nicio vulnerabilitate fără risc; şi nu poate exista nicio comunitate fără vulnerabilitate; şi nu poate exista pace – şi în cele din urmă, nici viaţă – fără comunitate“.

Suntem fiinţe sociale de la natură, iar viaţa în comunităţi, de orice dimensiune, ne ajută să ne satisfacem nevoile fizice, emoţionale şi spirituale şi, de asemenea, ne oferă noi oportunităţi de a duce vieţi sănătoase, fericite şi pline de sens. Deoarece comunităţile ne satisfac atât de multe dintre nevoile noastre, nu este surprinzător faptul că ele oferă, de asemenea, o cale de a ne împărtăşi viziunea despre o lume mai bună şi de ce anume e nevoie pentru a ajunge acolo. Am cunoscut persoane care şi-au dedicat întreaga lor viaţă de adulţi pentru desăvârşirea de sine. Ei au găsit metode de a-şi vindeca rănile din copilărie, abuzul din relaţii nesănătoase şi chiar crizele de sănătate cu care se confruntau în ultimii ani, care însoţesc, de obicei, aspectele legate de stima de sine scăzută, dieta săracă şi pierderea importanţei de sine. De mult timp, fac toată această muncă pentru ei înşişi, însă se întreabă de ce restul lumii nu pare să promoveze valorile sănătoase pe care Ie manifestă în propriile lor vieţi.

Aici intervin valoarea şi puterea comunităţii. Deşi ne putem petrece o viaţă întreagă îmbunătăţindu-ne pe noi înşine – şi acesta poate fi un lucru foarte bun – comunitatea din jurul nostru ne oferă o cale de a transpune munca noastră la următorul nivel. Într-o comunitate, putem împărtăşi beneficiile vieţii noastre de strădanii cu alţii care sunt interesaţi, dar care nu au avut aceleaşi oportunităţi pe care le-am avut noi de a descoperi adevărurile profunde ale puterii şi rezilienţei personale.

Deşi a fost mereu bine să existe persoane dispuse să înveţe împreună şi să-şi împărtăşească valorile lor cele mai intime referitoare la viaţa de zi cu zi, astăzi acest lucru este vital. În această perioadă de extreme, capacitatea de rezistenţă pe care o dezvoltăm ca indivizi devine chiar mai eficientă şi mai puternică atunci când se poate

aplica de către familiile, prietenii şi vecinii noştri. Când ne împărtăşim perspectivele legate de vindecare, găsim răspunsul la întrebarea: *De ce este nevoie pentru a crea un mod de viaţă care reflectă valorile pe care le-am descoperit pe parcursul călătoriei noastre personale?*

În viitorul apropiat, comunităţile care aleg să se adapteze la extremele noii normalităţi se vor descurca mai bine – adică, ele vor fi mai puternice şi mai capabile să-i ajute pe ceilalţi să-şi transforme viaţa în perioada de extreme în care trăim.

CAPITOLUL 3

VIAŢA ÎN REZILIENŢĂ: CINCI CHEI PENTRU O COMUNITATE SĂNĂTOASĂ

„Pentru ca o comunitate sa fie întreagă şi sănătoasă, ea trebuie să se bazeze pe dragostea şi grija oamenilor unul pentru celălalt.“

Millard Fuller (1935-2009), fondator
al Habitat pentru Omenire

Satul etiopian Mudiyambo s-a bazat pe vite pentru venituri, hrană şi mijloace de trai încă din cele mai vechi timpuri. Însă, când vremea din Africa a început să se modifice din cauza schimbărilor climatice, precipitaţiile au devenit mai rare şi Cornul Africii a devenit una dintre zonele cele mai afectate de secetă din lume. Cirezi întregi de vite au dispărut una după alta, iar satul era disperat. Atunci când o agenţie de ajutor global s-a oferit să-i recalifice pe săteni să devină mai degrabă agricultori decât crescători de vite, printr-un program numit *Dezvoltare Comunitară Transformaţională (DCT)*, reacţiile sătenilor au fost amestecate. În cuvintele unuia dintre liderii

agenţiei: „Când am început DCT, numărul de săteni care erau interesaţi să se instruiască era foarte mic. Alţii considerau că e o pierdere de timp“.

Cu deschidere, efort şi dorinţa de a schimba gândirea din trecut, totul s-a schimbat. Pregătirea a început, iar succesul a fost contagios. Când sătenii care au fost iniţial reticenţi în a îmbrăţişa schimbarea au văzut cu proprii lor ochi ce succes ar putea avea dacă ar cultiva legume în loc să crească vite, au început „să le ceară lucrătorilor noştri DCT să-i instruiască şi să dorească să înceapă propria lor activitate agricolă,“ spunea şeful echipei.

Schimbarea este completă, iar satul e acum o comunitate agricolă cu o economie sănătoasă. Şi, odată cu transformarea, au apărut beneficii neaşteptate. Oamenii au descoperit că noua economie este chiar mai durabilă decât înainte de secetă şi că sunt mai sănătoşi datorită noii lor diete, care le oferă nutrienţi în mod regulat.

Mudiyambo este o poveste de succes pe care conducătorii guvernului speră acum să o repete şi în alte sate din Etiopia. Este, de asemenea, un exemplu minunat al modului în care rezistenţa personală a unui număr mic de oameni care doresc să-şi schimbe modul de gândire poate deveni calea de transformare pentru un sat întreg. Succesul din Mudiyambo este o mărturie a puterii de rezistenţă şi a rolului pe care-l poate juca schimbarea pe o scară mai largă în comunităţile noastre.

Ce este comunitatea?

Aşa cum am descoperit în ultimul capitol, *rezilienţa* are mai multe sensuri diferite, iar cuvântul *comunitate* înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Pentru

unii, cuvântul evocă imediat imagini ale unor adunări de genul Woodstock şi comunităţi în stilul anilor 1960, popularizate în filme cum ar fi *Easy Rider*. În timp ce pe alţii, el îi face să se gândească la grupuri izolate de bărbaţi, femei şi copii într-un mediul rural, care pun bazele unui sat auto-suficient, împărtăşind totul, de la copii şi parteneri, la grădinărit şi treburile de zi cu zi. Deşi este cu siguranţă posibil ca aceste caracteristici să poată exista în unele comunităţi din lume, în cele mai multe, ele nu există. Astăzi, comunitatea ţine mai mult de viaţă, de muncă şi de împărţirea unor sarcini, astfel încât viaţa şi responsabilităţile ei să fie suportate mai uşor. Ţinând cont de acest lucru, e uşor de văzut de ce comunităţile sunt atât de variate.

Am cunoscut comunităţi alcătuite din şase până la opt familii, de exemplu, care sunt legate printr-o anumită practică spirituală. Aceste familii îşi pun la comun resursele, astfel încât să poată cumpăra câteva case alăturate pe o stradă din acelaşi cartier. Ele sunt pur şi simplu una lângă alta şi din acest motiv, pot să facă în comun unele lucruri, cum ar fi îngrijirea copiilor, pregătirea mesei, grădinăritul şi practicile care formează nucleul vieţii lor spirituale, având, în acelaşi timp, slujbe cu program normal.

Deşi aceste grupuri speciale sunt comunităţi complet funcţionale în sine, ele reprezintă, de asemenea, o organizaţie de bază a unei comunităţi naţionale alcătuită din alte grupuri de familii care trăiesc în acelaşi mod, în alte părţi ale lumii, prin mesaje trimise de la un birou central, prin fax, e-mail şi Skype. Toate organizaţiile la nivel local se concentrează pe o temă spirituală comună în fiecare săptămână, cum ar fi compasiune sau iertarea. În acest fel, ele rămân active pe mai multe nivelurile comunitare odată, de la comunitatea spirituală locală, la

vecinătatea mai largă de dincolo de comunitatea lor imediată, la comunităţile lor profesionale şi, în cele din urmă, la comunitatea spirituală globală. Acesta este doar un exemplu de tip de comunitate într-o lume de mii sau mai multe comunităţi similare. Aşa că atunci când încercăm să descriem exact cum arată o comunitate, descoperim că sunt la fel de multe variante pe cât sunt necesităţile şi ideile oamenilor care le formează. Motivul este că toate comunităţile ţin de viaţa şi de modul în care trăim.

Comunităţile sunt peste tot. Sunt în mijlocul celor mai mari oraşe din lume şi sunt, de asemenea, în mijlocul celor mai mari întinderi de teren nedezvoltate de pe planetă. O comunitate poate fi o singură persoană care trăieşte singură pe un vârf de munte sau poate fi un soţ, o soţie şi cei doi copii ai lor, care trăiesc în casa de lângă noi. Poate fi cuplul de pensionari de pe stradă care dă sfaturi de grădinărit cuplului de peste drum, care urmează să se pensioneze curând.

O comunitate poate fi o cameră plină de oameni care se întâlnesc la primărie atunci când trebuie să ia o decizie cu privire la taxe, drumuri sau dacă permit sau nu forajul petrolier în judeţul lor. Sau poate fi un grup organizat de oameni care se adună pentru a construi o casă cu *Habitat for Humanity*.

O comunitate poate fi formată din două femei indigene care fac schimb în natură pentru cina de familie pe o insulă slab populată din mijlocul Lacului Titicaca – Peru. Sau poate fi mega-comunitatea de peste 25 de milioane de oameni care trăiesc, lucrează şi îşi împart viaţa în zona metropolitană a oraşului Seul din Coreea de Sud.

Deci, aţi înţeles ideea. Există nenumărate expresii ale ideii de comunitate, pe măsură ce aceasta se formează pentru a satisface o varietate de nevoi.

Însă, pe cât de diferite pot să pară comunităţile ca dimensiune şi ca scop, „liantul“ care le ţine împreună este surprinzător de similar. Fie că e o singură persoană sau un oraş de 25 de milioane de locuitori, două chei trebuie să fie prezente pentru ca o comunitate să aibă succes. Membrii din comunitate împărtăşesc:

- o viziune comună
- o legătură comună

Nevoile membrilor comunităţii sunt satisfăcute prin intermediul acestor două elemente. Şi atunci când nevoile unei comunităţi sunt satisfăcute cu succes, aceste calităţi sunt cele care contribuie, de asemenea, la susţinerea comunităţii şi la pregătirea ei pentru provocările viitoare.

Indiferent de dimensiunea unei comunităţi sau de motivul pentru care s-a creat, existenţa unei viziuni comune şi a unei legături comune sunt esenţiale pentru succesul său.

Nu e vorba despre comunităţile bunicilor tăi

Deşi astăzi suntem înconjuraţi de comunităţi, ele sunt de multe ori foarte diferite de comunităţile din trecut. În secolele IX şi XX, de exemplu, comunitatea era adesea o aglomerare de oameni care locuiau aproape unul de celălalt, ce îndeplinea nevoi similare. Fie că era pentru hrană, securitate sau pricepere în construcţii, grădinărit, sau împărţirea responsabilităţilor de creştere a copiilor, oamenii apelau de obicei la vecinii lor apropiaţi

pentru a le oferi sprijinul necesar în viețile lor de zi cu zi. Acest lucru s-a schimbat în lumea modernă.

În blocurile înalte, cu multe apartamente, din orice metropolă de azi, nu este neobișnuit ca două familii similare, cu copii de vârste similare, să trăiască în aceeași clădire, la același etaj, ușile lor de la intrare să fie doar la câțiva metri distanță și să treacă ani de zile fără ca unii să știe cum îi cheamă sau cum arată ceilalți. Deci, deși nevoile fiecărei familii sunt satisfăcute atunci când este vorba de comoditatea unui apartament și a vieții la oraș, comunitatea lor intimă de sprijin și de prietenie apropiată s-ar putea mai degrabă întinde peste kilometri de clădiri din beton și sticlă, decât cu oamenii care sunt vecinii lor cei mai apropiați. Motivele variază de la caracterul impersonal al computerelor și telefoanelor mobile, la atitudinea de independență, care a jucat un rol atât de important în America și în lumea occidentală, în care acest tip de relație nu există. În mod clar, altceva au avut bunicii noștri în minte atunci când vorbeau despre comunitate.

Margaret Atwood, romancier și poet, a descris modul în care s-a manifestat această dilemă, în special pentru America, declarând: „Statele Unite au promovat individualismul atât de mult încât responsabilitățile de a oferi unei comunități, și invers, au fost călcate în picioare de individualismul agresiv."

Dintr-un punct de vedere mai larg, învățătorul spiritual Ram Dass a identificat atât cauzele naturii impersonale ale comunităților de astăzi, cât și consecințele pe care le-a adus în viețile noastre de zi cu zi. „Preocuparea noastră exagerată față de individualitate ne-a marcat identitatea de grup. Eu sunt o parte a problemei." a mărturisit el.

„Anii '60 au avut legătură cu libertatea individuală și am aruncat copilul odată cu apa din scăldătoare.

Avem de a face cu efectul dezechilibrului; suntem atât de concentrați asupra separării, încât am pierdut legătura cu ceilalți, natura gregară -inerentă umanității – prin care avem nevoie de alții pentru a da un sens vieții. Rețeaua de violență din această cultură are în mod clar legătură cu destrămarea acestor tipuri de sisteme."

Cred că există mult adevăr în ceea ce a spus Ram Dass, Margaret Atwood și un număr de alți autori și experți despre rolul comunității în viața noastră de astăzi, deși comunitățile noastre servesc scopului lor la scara largă, în viața de zi cu zi. Am pierdut o mare parte din ceea ce stătea la baza succesului comunităților noastre în trecut: *conexiunea personală, preocuparea de a-și cunoaște vecinii și de a fi conștienți de viața și nevoile lor*. De asemenea, cred că aici este exact nivelul la care viețile noastre sunt pe cale să se schimbe rapid și într-un mod măreț. Schimbarea se întâmplă deja și este inițiată de perioada de extreme în care trăim.

Recunoscând principiile care au funcționat pentru comunitățile din secolul 19 și începutul secolului 20, am putea descoperi, de asemenea, indicii care să ne arate încotro ne duce evoluția comunităților astăzi. Dacă ne putem crea comunitățile viitoare pe baza lucrurilor sănătoase care au funcționat în trecut, dar să le modelăm fără dezavantajele aspectelor care *nu* au funcționat, atunci suntem pe drumul cel bun pentru a crea noi stiluri de viață, care să se adapteze la condițiile extreme ale perioadei în care trăim. Termenul folosit adesea pentru a descrie o astfel de reluare a unor idei din trecut este preluat din filmul popular apărut în 1985, despre experiența călătoriei în timp a unui adolescent: *înapoi în viitor*.

Mulți oameni au descoperit că modalitățile aparent noi de gândire și de viață care funcționează atât de bine

astăzi reprezintă de fapt un pas înapoi faţă de perioada când erau ceva obişnuit în trecut. Am putea descoperi că paşii către succes în perioada de extreme în care trăim sunt, de fapt, paşi care ne duc *înapoi la propriul nostru viitor*.

Într-o lume de relaţii din ce în ce mai impersonale şi mai digitale, comunitatea ne satisface nevoia de legătură personală prin cunoaşterea vecinilor noştri şi conştientizarea vieţilor şi nevoilor lor.

„Suntem unul“ înseamnă că împărţim totul

Auzim mantra şi vedem cuvintele pretutindeni: SUNTEM UNUL. Este scris pe abţibilduri, pe tricouri, pe cărţi cu coperţi lucioase şi în articole din reviste. Cuvintele au apărut la sfârşitul secolului al XX-lea, ca o recunoaştere a faptului că familia umană este exact asta: o familie mare, diversificată, care împarte aceeaşi planetă. Dincolo de ideologii, politică, religii şi culturi care uneori ne destramă unitatea şi ne fac să ne simţim separaţi unul de celălalt, ideea este că suntem o singură familie, deosebită de tot ceea ce ştim că există oriunde în altă parte.

Tocmai pentru că suntem o familie globală, problemele care există într-o parte a lumii se limitează rareori la acea parte de lume. Deşi acest lucru a fost întotdeauna adevărat într-o oarecare măsură, extinderea globalizării face acum ca „unitatea“ noastră să devină motivul pentru care rezistenţa comunităţii este cheia viitorului nostru. Când găsim modalităţi de gândire şi de viaţă care să funcţioneze ca răspuns la crizele dintr-o parte a lumii – ca în cazul satelor din jurul Mudiyambo, din Etiopia, care au

acceptat instruirea şi au dovedit că au reuşit să-şi schimbe viaţa – acelaşi lucru se va întâmplă şi la o scară mai mare.

Nu este un secret că suntem deja o societate globală. Cu rare excepţii, cum ar fi izolarea Coreei de Nord de restul comunităţii globale, este corect să spunem că graniţele care au separat o ţară de alta au devenit puţin neclare, iar fenomenul ia din ce în ce mai multă amploare. Nu mai trăim într-o lume de economii distincte. De exemplu, pieţele financiare care conduc economia sunt globale şi fac comerţ continuu, 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână. De asemenea, nu mai trăim într-o lume de tehnologie, sisteme energetice, de apărare, sau de comunicare izolate. Produsele de vară care se găsesc în supermarket-uri noastre în toiul iernii sunt cultivate în ferme aflate de cealaltă parte a lumii, iar apoi sunt transportate cu avionul, cu vaporul şi camionul în fiecare zi. Vocea care răspunde la apelul pe care-l facem la ora două dimineaţa ca să solicităm asistenţă tehnică pentru calculator ne vorbeşte, cel mai adesea, de la un *call center* situat undeva pe cealaltă parte a lumii.

În mod evident, trăim într-un moment în care graniţa care a separat ţări, culturi, tehnologii şi finanţe în trecut este cel puţin neclară. Cuvântul inventat în secolul XX pentru a descrie acest tip de relaţii complexe este *globalizare*.

În cartea sa *Consecinţele modernităţii* (Stanford University Press. 1990), sociologul Anthony Giddens, Ph.D., care este, probabil, cel mai bine cunoscut pentru punctul său holistic de vedere asupra societăţilor globale, defineşte *globalizarea* ca fiind „intensificarea la nivel mondial a relaţiilor sociale care leagă localităţi îndepărtate în aşa fel încât întâmplările locale sunt modelate de evenimente care au loc la mulţi kilometri depărtare şi

invers.“ Personal, îmi place definiţia oferită de sociologul Martin Albrow, care identifică globalizarea ca fiind „toate acele procese prin care popoarele lumii sunt înglobate într-o singură societate mondială.“

Indiferent de definiţie, modurile în care noi facem schimb de informaţii, idei, tehnologii, produse, servicii, bani şi oameni au creat o lume în care suntem mult mai conectaţi unii cu alţii decât oricând în istorie. Această lume a globalizării a creat ceea ce poate fi adesea un amestec neunitar, atunci când este vorba de marile probleme ale lumii şi de modul în care ne confruntăm cu ele. Există în prezent o serie de dezavantaje ale lumii globalizate, care devin acum clare.

În cartea sa *Globalizarea* (Oxford University Press. 2009), Manfred B. Steger, director al Centrului de Cercetare a Globalismului la Universitatea Royal Melbourne Institute of Technology, ne oferă un punct de plecare pentru explorarea unui astfel de concept uriaş. El desparte efectele globalizării în cinci categorii separate, dar conexe, care ne oferă un mod de a ne gândi cu sinceritate la argumentele pro şi contra pentru fiecare dintre ele. Aceste categorii sau dimensiuni ale globalizării sunt: economie, politică, cultură, ecologie şi ideologie. Deşi fiecare dintre acestea ne afectează capacitatea de a trăi cu flexibilitate, există două ale căror efecte sunt în mod evident mai mari decât altele: o economie globală şi o ecologie globală. Asupra acestora aş dori să mă concentrez aici.

O economie globală

Efectul unei economii interconectate la nivel global este un punct potrivit pentru a începe o discuţie despre globalizare dintr-un singur motiv: e în mintea tuturor, chiar acum, în primele două decenii ale secolului XXI. Lumea se află în convulsiile unei crize economice fără precedent. Aşa cum am menţionat într-o secţiune anterioară, suma de bani pe care lumea o datorează se apropie de pragul de rentabilitate a ceea ce produce lumea ca venit. Ceea ce înrăutăţeşte lucrurile este faptul că dobânda la datorie se acumulează, astfel încât ne îndreptăm rapid către situaţia în care datoria va *depăşi* venitul. Cu alte cuvinte, ca economie globală, cheltuim mai mult decât câştigăm.

Printre cele mai mari economii din lume (inclusiv membră a naţiunilor G9 şi G20), soluţia a fost de a crea mai mulţi bani pentru a acoperi datoria pe termen scurt. Aşa cum am descris anterior, unul dintre efectele unei astfel de practici este că rezervele de bani din lume cresc, iar valoarea monedei este extrem de redusă.

Deşi există la fel de multe opinii despre unde ne va duce criza economică ca şi numărul „experţilor“ care le emit, un lucru este sigur: motivul pentru care întreaga lume este în aceeaşi barcă se datorează faptului că economiile noastre sunt profund legate prin globalizare.

Într-o economie globalizată, efectele unei economii cu probleme trimit valuri în întreaga lume, care afectează, mai mult sau mai puţin, alte economii. Asta este exact ceea ce a urmărit cu groază lumea în toamna anului 2008, când a fost publicată ştirea că unele dintre cele mai mari instituţii financiare din lume datorează mai mulţi bani decât au în active, când firma de servicii financiare Lehman Brothers şi-a declarat insolvenţa la 14 septembrie în acel an. Un lanţ interconectat de evenimente a fost pus în mişcare, care continuă şi astăzi. Pe măsură ce unele dintre cele mai mari şi mai respectate instituţii din lume, cum ar fi Lehman Brothers, Fannie Mae, Freddie

Mae şi gigantul în asigurări AIG au început să facă ceea ce anterior s-a considerat a fi imposibil – să dea faliment – vulnerabilitatea economiei noastre la nivel mondiala fost rapid recunoscută.

Într-un interviu din 2010, Henry M. Paulson Jr., fostul secretar american al Trezoreriei, a declarat: „Dacă sistemul s-ar fi prăbuşit, multe companii de toate dimensiunile de pe Main Street nu ar fi fost în măsură să obţină finanţare pe termen scurt pentru a-şi realiza operaţiunile pentru afacerile primare, pentru a-şi plăti furnizorii şi angajaţii, care, la rândul lor, nu ar fi putut să-şi achite propriile facturi. Acest lucru s-ar fi propagat în economie, ducând la pierderea mai multor milioane de locuri de muncă, a mai multor milioane de case şi a mii de miliarde de dolari în economii.“ Efectele atât de extinse şi de devastatoare ale crizei bancare ar putea fi posibile numai într-o economie globalizată.

Una dintre consecinţele globalizării este că împărţim totul, inclusiv dificultăţile unei economii nesustenabile.

O ecologie globală

Natura şi resursele naturale nu ţin de guverne, naţiuni şi frontiere. Tocmai din cauza acestui fapt, problemele cele mai presante de mediu cu care ne confruntăm astăzi sunt direct legate de globalizare. Atunci când o industrie locală se bazează pe resurse locale pentru nevoile sale, cum ar fi un anumit tip de peşte, de exemplu, este posibil să satisfacă această cerere într-un mod sustenabil, asigurându-se că resursa nu este distrusă în proce-

sul de exploatare. Dar când aceeaşi industrie încearcă să satisfacă o cerere care a crescut de sute de ori ca urmare a unei pieţe piscicole globale, asta ar putea însemna dezastru. Deşi pieţe mai mari şi mai mulţi clienţi pot fi, cu siguranţă, o binefacere pentru comercianţi, dezavantajul este că asta poate duce, în acelaşi timp. la deteriorarea sau pierderea întregii specii, dacă piaţa nu este reglementată. Dispariţia tonului albastru este un exemplu perfect pentru ceea ce se poate întâmpla atunci când o industrie locală ajunge la nivel mondial.

Populaţia de ton albastru din Atlantic se găseşte în două zone principale: populaţia de vest, care se reproduce în Golful Mexic, şi populaţia din est, care se reproduce în Marea Mediterană. Înainte de 1950, nu a exista un interes deosebit pentru tonul albastru de vest ca sursă comercială de hrană. Timp de mii de ani, tonul albastru a fost prins, în general, cu ajutorul metodelor tradiţionale şi în cantităţi mici, ceea ce menţinea un echilibru al populaţiei şi susţinea migraţia şi reproducerea lor. Când piaţa japoneză de peşte a început să se dezvolte foarte mult, în anii 1960, gândirea în ceea ce priveşte tonul albastru s-a schimbat. Dintr-o dată, fermele piscicole japoneze s-au confruntat cu o cerere imensă pentru carnea de un roşu profund, potrivită pentru sushi, a tonului albastru, nu numai pe pieţele lor, dar şi pe pieţele din întreaga lume.

În plus faţă de crearea unei cereri mai mari pentru această delicatesă, globalizarea a permis, de asemenea, schimbul de tehnologie nouă de pescuit extensiv şi relaţiile internaţionale care să acopere cererea. În 1964, aproximativ 18.000 de tone de ton albastru au fost pescuite în largul coastei New England, o cantitate mai mare decât a fost vreodată pescuită pe parcursul unui an an-

terior. Un raport din 2011 al Pew Charitable Trusts a raportat că s-a ajuns la 20.943 de tone pe an în vestul Atlanticului, la un moment dat, nivel care „nu a putut fi susţinut, iar populaţia a scăzut dramatic.“ Începând cu anul 2011. Cantitatea de peşte exploatat a scăzut la aproximativ 1.984 de tone. Presiunea continuă a acestor capturi a sărăcit acum populaţia de ton din zonă *cu 80%*.

Deşi au fost stabilite cote pentru a proteja tonul în 1998, nerespectarea lor continuă să afecteze industria. În cercetarea rolului globalizării în industriei de exploatare a tonului, antropologul Theodore Bestor rezumă situaţia într-o singură frază, declarând: „Sushi-ul a devenit un simbol al culturii japoneze, dar a devenit şi un simbol al globalizării.“

Deşi tonul albastru ne oferă un exemplu specific despre ce se poate întâmpla în mediul nereglementat al încercării de a satisface necesitatea unei pieţe globalizate printr-o resursă locală, acest fenomen nu se limitează la ton. Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură a Naţiunilor Unite a publicat un studiu în 2005, care arată că 70% din speciile de peşti exploatate comercial în prezent au depăşit deja capacitatea de a-şi reface populaţiile. Cererea globală pentru produse de unică folosinţă din hârtie a făcut ca, anual, aproximativ 45.000 de milioane de m² de pădure să fie tăiate pentru comercializare. Globalizarea ecologică se referă şi la alte probleme de mediu. Extinderea a ceea ce a fost odată oferta locală de bunuri pentru câteva comunităţi în pieţe globale pentru mii de comunităţi influenţează totul, de la creşterea populaţiei, accesul la hrană şi pierderi de biodiversitate la nivel mondial, la accentuarea diferenţelor dintre bogaţi şi săraci şi contribuţia umană la schimbările climatice.

Ideea principală a acestor statistici triste este că încercarea de a acoperi cererea noilor pieţe globale din resurse locale nu este doar nesustenabilă, dar provoacă dificultăţi imense atunci când piaţa se prăbuşeşte. Recunoaşterea acestui fapt stă la baza gândirii care ia în considerare capacitatea de adaptare a familiilor şi comunităţilor noastre.

Ecosisteme întregi pot fi distruse atunci când necesităţile unei pieţe conectată la nivel global sunt acoperite de o sursă locală limitată.

Puntea către reziliență

Deşi s-ar putea să nu ştim exact încotro ne duce globalizarea, există cu siguranţă o mulţime de opinii despre ceea ce a însemnat ea până acum. Într-un eseu pentru revista *Newsweek,* Jurnalistul Thomas Friedman descrie modul în care revoltele care au subminat Conferinţa G20 din 2009, care a avut loc în Pittsburgh, Pennsylvania, au reflectat cea mai mare temere a oamenilor în privinţa economiei globale: că globalizarea este bună doar pentru afaceri şi nu e la fel de bună pentru oameni. După ce a descris preocupările exprimate de către protestatari, Friedman şi-a împărtăşit credinţa că „globalizarea nu a ruinat lumea – doar a uniformizat-o.“ Cu alte cuvinte, el argumenta că deschiderea pieţelor globale şi accesibilitatea lor pentru toată lumea, inclusiv pentru vecinii noştri şi pentru afacerile mici, a nivelat terenul într-o lume care fusese dezechilibrată în trecut.

Friedman nu lăsa nicio îndoială în mintea cititorilor săi că părerea lui este că globalizarea „ridică nivelul

global de trai“ şi declara că „globalizarea poate aduce beneficii tuturor, în special celor săraci.“

Deşi punctele de vedere care i se opun lui Friedman variază ca specific, ele susţin, în general, că protestatarii nu se tem de schimbarea standardului de trai în lume. Principala lor preocupare are legătură mai mult cu dovezile care arată că corporaţiile uriaşe deţin din ce în ce mai mult control asupra vieţilor noastre şi a modului în care trăim. Poate chiar mai relevantă este teama persoanei obişnuite că este neputincioasă şi nu poate opri aceste corporaţii să facă lucrurile care sunt bune pentru afaceri, dar negative pentru rasa umană şi susţinerea vieţii pe planetă.

Vedem acest tip de putere astăzi în pieţele inundate cu seminţe şi alimente modificate genetic şi, de asemenea, în zonele în care corporaţiile valorifică tehnologii care distrug terenuri agricole pentru a extrage petrol şi gaze. În ambele cazuri, în inimile şi minţile unor membri ai publicului apare teama că aceste lucruri sunt în folosul afacerilor, în timp ce cei mai afectaţi nu au niciun cuvânt de spus în apărarea caselor şi vieţilor lor.

În mod evident, globalizarea este un sac neomogen. Există, cu siguranţă, unii oameni şi unele industrii care au beneficiat. Şi unii care nu au beneficiat. Aşa cum se prezintă globalizarea astăzi, ea nu este un proces democratic şi a fost determinat în mare parte de către cei care beneficiază de ea cel mai mult. La fel de clar, ea este o realitate. Suntem conectaţi la nivel mondial şi nu exista nicio cale de întoarcere. Deci, în timp ce nu există nici o îndoială că economia, agricultura şi industria funcţionează acum ca entităţi globale, ce efect are o lume globalizată asupra capacităţii noastre de a trăi rezilient?

Bazându-se pe ultimele descoperiri ale ştiinţei şi pe cercetările specialiştilor, Judith Rodin, preşedinte al

Fundaţiei filantropice Rockefeller, şi Robert Garris, director al Programelor Bellagio Rockefeller, descoperiri care vizează identificarea de soluţii pentru problemele critice globale, au vorbit despre rolul rezilienţei personale în secolul XXI. Ei descriu modul în care „nevoia tot mai mare de flexibilitate ca forţă de contrabalansare a vulnerabilităţii determinată de globalizare înseamnă că iniţiatorii dezvoltării trebuie să acţioneze cu mai multă rapiditate şi rafinament pentru a clădi capacităţile comunităţilor de a se adapta la schimbare.“ Cu alte cuvinte, ei spun că nevoia este clară, iar acum este momentul potrivit pentru ideile care sunt identificate în paginile acestei cărţi.

Când vedem principiile unei astfel de schimbări de gândire, care vine de la instituţii influente, cum ar fi Fundaţia Rockefeller, precum şi de la organizaţiile ecologice, cum ar fi Institutul Post Carbon, putem fi siguri că ideile sunt mai mult decât doar un moft pasager. A învăţa să creăm comunităţi şi oraşe rezistente este o tendinţă care se va păstra.

Aspectele globalizării care conectau lumea în trecut ar putea distruge lumea astăzi.

Elementele fundamentale ale rezilienţei

Globalizarea lumii noastre a schimbat totul. A schimbat modul în care trăim, lucrăm, gândim şi ne rezolvăm problemele. A schimbat până şi tipul de probleme cu care ne confruntăm. Judith Rodin subliniază exact motivul pentru care ar trebui să gândim diferit atunci când vine vorba de comunităţile şi oraşele noastre de astăzi: „Ceea ce deosebeşte ameninţările de astăzi de cele din trecut

este rata de escaladare la care acestea au loc şi nivelul de interconectare din ce în ce mai mare al planetei noastre. Clădirea rezilienţei nu este un lux. Este un imperativ al secolului XXI."

Sunt de acord cu ceea ce spune Rodin, iar atunci, întrebarea evidentă este: *Cum?*

Cum putem trece de la crearea rezilienţei personale, aşa cum este descrisă în ultimul capitol, la clădirea de familii şi comunităţi flexibile? Poate că o întrebare mai importantă este: *Cum putem face acest lucru în fata unor sisteme deja stabilite, pe care oamenii au ajuns să le accepte ca „normale"?*

Studiul stilurilor de viaţă şi al comunităţilor flexibile este un domeniu relativ nou de cercetare. Unele dintre primele studii care au folosit cuvântul *rezidenţă* au fost publicate abia la începutul anilor 1970, cu trimitere la boli umane: cine se îmbolnăveşte, cine nu şi cât de repede se recuperează cei care se îmbolnăvesc? Am avut ocazia de a studia multe concluzii ale studiilor de cercetare realizate de alţii. De asemenea, am observat personal rezilienţa în comunităţile rurale din nordul statului New Mexico, atunci când condiţiile din natură şi destrămarea economiei au creat dificultăţi imense în regiunea în care locuiesc.

Pot să spun cu sinceritate că nu am găsit încă o singură teorie sau metodă de rezilienţă care să deţină toate răspunsurile necesare. La fel cum există diferite tipuri de comunităţi care satisfac nevoile unor populaţii diferite, există şi diferite tipuri de rezilienţă şi o varietate de moduri de a ajunge acolo. La sfârşitul acestui capitol, vă voi împărtăşi câteva lucrări care descriu studii de caz şi experimente reale de creare a rezilienţei în comunitate.

Aş vrea să încep aici cu factorii generali care se aplică la orice tip de rezilienţă, de la o singură familie sau cartier, la o comunitate digitală care se extinde la nivel mondial. Una dintre cele mai bune expuneri sumare a acestor factori se bazează pe expertiza a sute de oameni de ştiinţă şi cercetători care au realizat studii privind capacitatea de adaptare, finanţate de către Fundaţia Rockefeller. Aceste studii identifică cinci elemente-cheie ale rezilienţei, care sunt suficient de generale pentru a acoperi aproape orice comunitate, dar suficient de specifice pentru a ne oferi un punct de plecare. Aceste principii de bază sunt identificate după cum urmează:

- Capacitatea de rezervă
- Flexibilitatea – capacitatea de a se schimba, a evolua şi a se adapta în faţa unui dezastru
- Eşecul limitat sau „sigur," care împiedică propagarea eşecurilor în sisteme
- Refacerea rapidă – capacitatea de a restabili funcţionarea şi de a evita perturbările pe termen lung
- Procesul de învăţare constant, cu bucle de feedback puternice.

Când luăm în considerare punctele de cotitură identificate şi principiile de rezilienţă personală descrise anterior, descoperim că tema generală a celor cinci principii ale rezilienţei enumerate mai sus oferă o umbrelă sub care ne putem adapta şi personaliza în funcţie de nevoile noastre personale şi comunitare de adaptare.

Să aruncăm o privire mai atentă la fiecare dintre aceste cinci chei şi să vedem cum se potrivesc cu punctele de cotitură din comunităţile noastre.

Capacitatea de rezervă

Există o mare diferenţă între a ni se satisface nevoile imediat şi cu uşurinţă şi a planifica cu atenţia dinainte pentru a face asta în viitor. Există, de asemenea, o diferenţă mare între planificarea responsabilă pentru realităţile vieţii şi acumularea frenetică în ultimul moment pentru a compensa lipsa de planificare. Când vine vorba de perioada de extreme în care trăim, observăm ambele scenarii.

Am întâlnit oameni care cred că ne îndreptăm spre o lume care reflectă scenariile cele mai grave descrise de documentarele TV. Acestea prezintă imagini înfricoşătoare, care-mi amintesc de filmul clasic Mad Max, produs în 1979, care arată o lume post-apocaliptică după schimbări climatice, război şi sfârşitul dominaţiei petrolului.

De asemenea, am cunoscut oameni aflaţi la capătul opus al spectrului, care cred că aprovizionarea aparent fără sfârşit cu fructe proaspete, legume şi produse de uz casnic din piaţa din cartierul lor este atât de normală, încât cred că lucrurile vor fi întotdeauna aşa şi contează pe furnizarea constantă de produse agricole şi alimentare pentru fiecare masă. Au devenit atât de obişnuiţi să găsească tot ce au nevoie imediat, încât cred că nu există niciun motiv pentru a face alte planuri decât pentru ziua respectivă.

În mod clar, îmi place ideea de a mânca cele mai proaspete fructe şi legume posibil şi de a mă duce la piaţă atunci când pot. Preocuparea aici este ce se întâmplă dacă nu va mai exista ofertă. Cât de mult vor putea aceşti oameni sau oricare dintre noi să se îngrijească şi să se hrănească pe ei înşişi şi familiile lor cu ceea ce au astăzi în cămară?

Fiind sclavi ai obişnuinţei, avem tendinţa de a reflecta modul în care am trăit viaţa la un anumit moment din trecutul nostru. Odată ce am creat un obicei, nu prea ne gândim să-l schimbăm. *Aici intervine principiul capacităţii de rezerva ce caracterizează reziliența*. În perioada de extreme în care trăim, descoperim că lucrurile pur şi simplu nu mai funcţionează la fel de sigur ca în trecut. Întreruperea serviciilor de bază, cum ar fi energia electrică şi aprovizionarea cu produse alimentare – care, odată, se întâmpla în mod izolat – devine acum din ce mai banal. Motivele variază de la furtuni, vânturi puternice şi ninsori „ciudate“, la realităţile economice ale scăderii numărului locurilor de muncă, ale săptămânii de lucru mai scurte şi scăderii stocurilor de produse disponibile. Iată câteva exemple de astfel de întreruperi:

- Furnizarea de energie electrică în Statele Unite este din ce în ce mai puţin sigură, în urma unui trend care a început în urmă cu 15 ani. Un studiu publicat de Massoud Amin, Director al Technological Leadership Institute – Universitatea din Minnesota, afirmă: „Din 1995, întreruperile în reţeaua de energie electrică au crescut în mod constant, pe măsură ce cercetarea şi dezvoltarea în domeniul noilor tehnologii au scăzut în mod constant.“
- Printre efectele tot mai evidente ale vremii extreme sunt întreruperile temporare ale furnizării de bunuri vitale pentru pieţele locale. Brooklyn, New York, în iarna anului 2010, este un exemplu perfect. Timp de aproape o săptămână, camioanele de aprovizionare pur şi simplu nu au putut să ajungă la magazinele alimentare care aveau nevoie de marfa. Un citat dintr-un raport al unei

surse media locale rezuma dilema oraşului. „Trei zile. Nu sunt livrări. Vezi că toate rafturile sunt goale.“ – a declarat un vânzător.

- După ce uraganul Sandy a lovit coasta de est a Statelor Unite, 8,1 milioane de case din 17 state au rămas fără energie electrică. Raţionalizarea benzinei la staţiile de benzină din New York a durat 15 zile.
- În februarie 2011, când temperaturile au coborât la un nivel record de 36 de grade sub zero, a fost a declarată starea de urgenţă în nordul statului New Mexico. Gazele naturale care erau folosite pentru a încălzi casele şi fermele au fost oprite fără avertizare din cauza penelor succesive de curent, care erau o încercare de a răspunde cererii crescute de energie.

Condiţiile meteorologice extreme iau mai multe comunităţi şi regiuni întregi pe nepregătite. Efectele sunt devastatoare, iar perturbarea serviciilor poate dura de la câteva zile, la mai multe luni.

Pentru că trăim o perioadă de extreme, principiul capacităţii de rezervă are mai mult sens decât oricând. *Este logic să ne aşteptăm la întreruperi periodice şi temporare ale serviciilor pe care le-am considerai normale toată viaţa noastră*. Departe de etichetele dispreţuitoare de „comando“ şi „pregătiţi“ care au fost folosite pentru a-i descrie pe oamenii care iau astfel de măsuri de precauţie, a crea o capacitate de rezervă este acum o alegere rezonabilă, ce reflectă realităţile unei lumi în schimbare. A face acest lucru este pur şi simplu un act de responsabilitate.

Suntem înconjuraţi de modele minunate de capacitate de rezervă în natură. Atunci când vremea este bună

şi hrana se găseşte din belşug, vedem veveriţele, de exemplu, cum găsesc ce au nevoie pentru hrana lor de zi cu zi. (Aşa cum mergem noi la piaţa din cartier în fiecare zi pentru că putem.) Vedem, de asemenea, aceleaşi veveriţe cum iau hrană în plus şi o pun deoparte pentru lunile reci, atunci când ştiu instinctiv că hrana le va deveni mai puţin accesibilă. Vedem ceva similar şi la urşi şi la alte forme de viaţă care, instinctiv, îşi măresc greutatea în vremurile bune pentru a se susţine în perioadele mai puţin bune. (Aşa cum ne creăm noi o rezervă, stocând câteva dintre elementele esenţiale pe care ne bazăm în fiecare zi, în cazul în care va exista o zi când nu Ie vom putea obţine.) În natură, nu vedem aceste animale într-o frenezie haotică în ultimul minut, luptând cu dinţii şi cu ghearele de teama lipsurilor. Ei nu trebuie să o facă, deoarece şi-au creat o rezervă care reflectă realitatea din lumea lor.

Flexibilitatea

Fie că vorbim despre vieţile sau de comunităţile noastre, atunci când vine vorba de crearea rezidenţei, principiile de flexibilitate şi schimbare merg mână în mână. În secolul al VI-lea î.e.n., filozoful grec Heraclit a observat rolul schimbării în vieţile noastre, afirmând: „Nu există nimic permanent, cu excepţia schimbării. Nimic nu e permanent, decât schimbarea. Singura constantă este schimbarea. Schimbarea este singura constantă. Doar schimbarea este neschimbată“. Spunând acelaşi lucru în cinci moduri diferite, el elimină orice îndoială din mintea noastră în ceea ce priveşte modul în care vede el rolul schimbării în vieţile noastre. Cuvintele sale celebre sunt de multe ori transmise într-o formă prescurtată.

Scriitorul de lucrări ştiinţifico-fantastice Isaac Asimov a dus înţelepciunea lui Heraclit un pas mai departe, în secolul XX, atunci când a spus: „Schimbarea, schimbarea continuă, schimbarea inevitabilă este factorul dominant în societatea de astăzi. Nu se poate lua nicio decizie raţională, fără a lua în considerare lumea aşa cum este, dar şi lumea aşa cum va fi“. Atunci când realitatea schimbării constante este luată în considerare în planurile noastre pentru reziliență, este uşor de observat avantajul de a fi flexibil. Asta înseamnă disponibilitatea noastră de a accepta că planurile pe care ni le-am făcut, bazate pe ceea ştiam că este adevărat atunci când le-am făcut, sunt supuse schimbării într-o clipă.

Flexibilitatea noastră de a ne adapta la condiţii neaşteptate şi apoi de a improviza şi a trece la „Planul B“ este una dintre cele mai puternice verigi pe care o putem crea în lanţul nostru de reziliență. Tragedia potenţială transformată în succes a misiunii Apollo 11, nu doar o dată, ci de două ori, este un exemplu perfect. De două ori în prima misiune cu echipaj uman către Lună, planurile care au fost atent gândite de experţi cu ani de zile înainte şi care au fost descrise în manualele de pregătire până la cel mai mic detaliu a fost nevoie să se schimbe în ultimul moment. Motivul? Situaţia s-a schimbat. Cheia pentru evitarea tragediei în faţa schimbării a fost flexibilitatea.

În prima misiune pe Lună, unul dintre cei mai importanţi factori a fost greutatea totală pe care nava spaţială o putea transporta. Oamenii, costumele lor spaţiale, mâncarea, echipamentele şi combustibilul au fost toate evaluate atent şi menţinute la o capacitate optimă, pentru a asigura siguranţa echipajului şi succesul misiunii. Planul conţinea numai o marjă mică de eroare, care putea însemna diferenţa între succes şi eşec. Între viaţă şi moarte.

Când astronauţii din modulul lunar s-au apropiat de locul primei lor aterizări, au văzut că un câmp cu bolovani le făcea misiunea mai periculoasă decât apăruse pe ecranele radar şi în fotografiile topografice. Într-o decizie de ultim moment, pilotul Buzz Aldrin a renunţat la zona de aterizare planificată, în căutarea unui loc mai sigur. În timp ce Centrul de Control al Misiunii asista nervos la acest lanţ de evenimente neprevăzute, Eagle, vehiculul lunar, a găsit o suprafaţă mai plană şi a aterizat cu succes, *cu doar 15 de secunde înainte să se epuizeze combustibilul.*

Când astronauţii au fost gata să se întoarcă la modulul de pe orbită şi să revină pe Pământ, au observat că un rucsac rupsese accidental singurul contact care putea reporni motoarele. Din nou, flexibilitatea a fost cheia. Gândind ca un inginer care rezolvă probleme, Buzz Aldrin a introdus vârful unui pix în baza comutatorului defect, ceea ce i-a permis să pornească manual motoarele care urmau să ridice echipajul de pe suprafaţa Lunii.

Deşi flexibilitatea de a ne schimba rutina nu va presupune, probabil, niciodată amploarea consecinţelor pe care le-au trăit primii astronauţi pe Lună, ne vom confrunta, totuşi, cu situaţii în care disponibilitatea noastră de a accepta schimbări neaşteptate şi de a ne descurca ne poate salva vieţile – sau pe cele ale altora. În crearea de reziliență personală în caz de dezastre naturale, de exemplu, este adesea nevoie să fie folosite mai multe planuri de urgenţă – planuri de rezervă la planurile de rezervă – în cazul în care condiţiile din natură împiedică derularea primului plan.

„Trebuie să te gândeşti întotdeauna că ai putea întâlni situaţii şi împrejurări care să-ţi pună la încercare până şi cele mai bune planuri,“ spune Robert Cherry. M.D. El ar trebui să ştie ce vorbeşte. Vorbind despre

experienţa sa personală la un centru de tratare a traumei de nivel unu din New York, după 11 septembrie 2001, el a văzut direct ce se poate întâmpla în cazul în care situaţia nu se potriveşte cu planul: „Credeam că centrul este pregătit pentru dezastre, până când am descoperit lucruri pe care pur şi simplu nu le luasem în calcul.“ Deşi era bine pregătit ca spital, echipele au descoperit că au probleme cu planurile de urgenţă, inclusiv cu resursele limitate de personal, echipamentele, comunicaţiile şi combustibilul.

Ei au descoperit, de exemplu, că alimentarea cu combustibil pentru generatoarele de rezervă era proiectată să dureze numai 36 de ore. Acestea erau generatoarele care alimentau echipamentul de salvare şi de susţinere a vieţii pentru victimele cu traumă. Dar dacă nu ar exista combustibil suplimentar după această perioadă? Experienţele doctorului Cherry din acea perioadă l-au determinat să dezvolte noi programe la Colegiul de Medicină al statului Pennsylvania, care pregătesc acum oameni pentru a rezista exact în astfel de situaţii. Dr. Cherry vorbeşte pe scurt despre rolul flexibilităţii în situaţii extreme: „Trebuie să adopţi un plan de urgenţă care permite schimbarea, pentru că este imposibil să adaptezi un plan inflexibil în timpul unei situaţii de urgenţă.“

Eşec limitat sau „sigur“

În timpul uneia dintre primele mele misiuni ca inginer programator în industria de apărare, i-am pus clientului meu o întrebare care ne-a făcut să regândim întreaga abordare a unei probleme. „Dacă acest program s-ar dovedi imperfect“ – l-am întrebat, „şi ar începe să piardă informaţii, *cât de mult* ţi-ai putea permite să dea

greş? Cât de multe date eşti dispus să pierzi?“ Întrebarea a deschis uşa discuţiei noastre despre un mod de gândire numit *eşec limitat*. Pentru un inginer, ideea de eşec limitat este ceva obişnuit atunci când vine vorba de un sistem sau de un echipament care este atât de vital pentru succesul unei misiuni, încât este numit *critic pentru misiune*. În cazul în care componenta se defectează, din orice motiv, ideea e să găseşti o modalitate de a împiedica eşuarea întregii operaţiuni din cauza acesteia.

Pentru clientul meu, înainte de conversaţia noastră, ideea lui de eşec şi de succes era negru sau alb, ori/ori. Ceva ori funcţiona, ori nu. Descoperirea că era posibil ca software-ul să cadă, dar ca programul general să continue cu o defecţiune limitată, era un nou mod de gândire – unul salutar.

Gândirea cu privire la eşecul limitat a reprezentat o mare parte a eforturilor ştiinţifice în programul spaţial american. Când NASA a trimis prima navă spaţială fără pilot la suprafaţa planetei Marte, de exemplu, sistemul de alimentare a fost considerat critic pentru misiune. Indiferent de cât succes înregistra orice altceva în această misiune, dacă nava nu avea electricitate, misiunea era compromisă. Pentru a asigura succesul misiunii, inginerii au construit sisteme de rezervă. Dar nu s-au oprit aici, au construit sisteme de rezervă la sisteme de rezervă, numite *sisteme de rezervă redundante*. Creând sisteme alternative care puteau interveni în timpul unei pene de curent, echipa de ingineri a deschis calea spre succes, micşorând efectul pe care un eşec l-ar avea pentru restul misiunii. Această idee de eşec limitat intră în joc şi atunci când ne gândim la reziliență.

Când vine vorba de reziliență în comunităţile noastre, ideea de eşec limitat este un instrument puternic, care

aduce multă liniște sufletească. Am vorbit cu familiile din zonele rurale din America, de exemplu, care anunță cu mândrie că au un puț de rezervă pentru alimentarea cu apă, în cazul în care sistemul municipal cedează. Ei simt că puțul de rezervă îi ajută să fie pregătiți pentru uragane, tornade și extreme neprevăzute, însă, de obicei, uită că pentru a extrage apa de rezervă, au nevoie de energie electrică pentru pompa care o aduce la suprafață. Întrebarea mea pentru ei devine: „Dacă nu aveți energie electrică, cât de mult puteți rezista fără apă?“ Răspunsul lor la această întrebare le spune că ar trebui să se gândească la eșecul limitat – în acest caz, o sursă de rezervă pentru energie electrică pentru sursa lor de rezervă de apă.

Deși am descris sistemele fizice pentru a ilustra la ce mă refer când vorbesc de eșecul limitat, ideea este valabilă și pentru modul în care ne trăim viețile. Putem crea planuri pentru a limita eșecul în cazul pierderii locului de muncă, a lipsurilor financiare în familie și chiar a pierderii comunicării cu cei mai apropiați de noi.

Refacere rapidă

Gândirea care stă la baza *refacerii rapide* este exact ceea ce sugerează – capacitatea noastră de a ne relua funcțiile dacă ceva a fost perturbat și să facem acest lucru într-un mod care ne este util. Acest lucru este valabil și pentru emoțiile umane și în psihologie, precum și în sisteme fizice, cum ar fi cele de furnizare a energiei electrice, apei și alimentelor.

Așa cum am menționat anterior, noi, oamenii, suntem sclavii obiceiurilor și rutinei. Când rutinele noastre sunt întrerupte din orice motiv, unul dintre cei mai

importanți factori pentru bunăstarea noastră emoțională este rapiditatea cu care le putem restabili. Acest lucru este adevărat în circumstanțe care variază de la oamenii care au fost în captivitate pentru perioade lungi de timp și cei care se rătăcesc în regiuni sălbatice, la oameni blocați pe insule pustii sau în bărci de salvare pierdute pe mare. Din relatări reale după eveniment, când oamenii au supraviețuit în aceste condiții neobișnuite, aflăm că unul dintre primele dintre primele lucruri pe care le atribuie supraviețuirii lor este capacitatea de a crea rutine care să dea sens fiecărei zile.

Într-un interviu, unul dintre ostaticii iranieni menționați în capitolul anterior a spus că, până și în celula mică, unde era ținut izolat de ceilalți ostatici, el a dezvoltat o rutină de zi cu zi, de exerciții fizice, rugăciune, somn, mese și jocuri mentale, care l-a ajutat să-și revină din șocul de a fi luat prizonier. Am cunoscut personal necesitatea unor astfel de rutine în urma furtunilor de zăpadă devastatoare care lasă regiuni montane întregi izolate și după uraganul Sandy, care a lăsat kilometri întregi de pe coasta Atlanticului arătând ca o zonă de război.

La o săptămână după ce uraganul Sandy a lăsat case, afaceri și cartiere sub moloz, eram programat să vorbesc la o conferință în New Jersey și eram sigur că va fi anulată. Dimpotrivă, organizatorii au dorit să țin seminarul de la sfârșit de săptămână, pentru a aduce un sentiment de normalitate, *revenirea rapida* pentru cei care au pierdut atât de mult în furtună. Am descoperit că hotelul în care a avut loc evenimentul era unul dintre puținele care beneficia de toate utilitățile: energie electrică, dușuri cu apă caldă, telefoane și restaurant, facilități care au lipsit în unele comunități chiar și cinci luni mai târziu.

Revenirea rapidă este cheia, fie pentru a ajunge înapoi la vechea normalitate, fie pentru a stabili o nouă normalitate pentru a satisface noile condiţii ale unei lumi schimbate.

Proces de învăţare constant

Fiecare dintre elementele de rezilienţă anterioare este util în măsura în care funcţionează în vieţile oamenilor. Fie că vorbim despre o singură familie de patru persoane, care trăiesc sub acelaşi acoperiş, sau despre mai multe familii într-o comunitate digitală dispersată într-un oraş întreg, cheia succesului este principiul de *feedback* în procesul de învăţare. Este posibil să afli ce funcţionează şi ce nu, numai prin feedback-ul primit de la oamenii aflaţi în situaţia care le cere să fie rezistenţi. Oficial sau nu, e bine să identifici mecanismele de feedback din comunitatea ta. Ele pot fi simple, cum ar fi un telefon sau e-mail ocazionai pentru a permite unui organizator să vă cunoască experienţele, sau oficiale, cum ar fi o reuniune organizată, într-o anumită zi, la o anumită oră. Modul în care se asigură feedback-ul trebuie să fie simplu şi să funcţioneze pentru toată lumea. Atunci când învăţăm aceste lecţii, descoperim ce să dezvoltăm pentru noi şi comunităţile noastre, ce să nu facem şi modul în care lucrurile mici pot fi optimizate într-un fel sau altul pentru a ne deveni de un real ajutor.

Un model demonstrat pentru rezistenţă în comunitate include principiul rezervei, al flexibilităţii, al eşecului limitat, al refacerii rapide şi al învăţării constante (feedback-ul).

Principii ale comunităţilor flexibile

Ideea de a crea intenţionat comunităţi reziliente nu este nouă. Persoane vizionare şi grupuri de oameni cu aceleaşi interese activează încă din secolul al XIX-lea pentru a găsi moduri de viaţă funcţionale, durabile şi care să reflecte valorile comune care unesc grupul. După cum vă puteţi imagina, există, probabil, un număr infinit de motive de a forma comunităţi, iar acest lucru se reflectă în numărul de comunităţi care au apărut şi au dispărut de-a lungul anilor.

Comunitatea Fairhope, Alabama, de exemplu, a fost iniţial fondată în 1894 şi se bazează pe un sistem de taxe care a funcţionat pentru toată lumea din comunitate. În loc să cumpere pur şi simplu terenul, membrii l-au închiriat pe 99 de ani, la fel ca unele comunităţi ale nativilor americani de astăzi. În acest fel, terenul este folosit în mod eficient de către indivizi şi familiile lor în timpul vieţii lor, dar rămâne în comunitate până când proprietarii nu îl pot mai folosi. Singura taxă în comunitatea Fairhope era o taxă pe teren care acoperea cheltuielile cu şcolile, drumurile şi guvernul comunităţii. Viziunea care i-a adus pe cei din Fairhope împreună, în urmă cu peste 100 de ani, continuă şi azi să susţină o comunitate mică, prosperă şi înfloritoare.

Alte comunităţi se bazează pe principii care variază de la valori spirituale, la viaţa simplă şi la dorinţa de a creşte copii într-un mediu de obşte. Exemple de comunităţi prospere înfiinţate în secolul XX, care există şi astăzi, includ Fundaţia Findhorn, fondată în 1962, în Scoţia; Ananda Village, fondată în 1968, în California; şi diferite alte sate ecologice. Indiferent de motivele speci-

fice pentru care aceste comunităţi s-au format, caracteristicile comune au dus la un succes pe termen lung.

În 1992, Institutul Berkana a fost fondat ca un grup consultativ de experţi pentru inovaţie în domeniul unei vieţi reziliente. În propriile ei cuvinte, cofondatoarea Margaret J. Wheatley descrie funcţia institutului:

„Din anul 1991, învăţăm de la viaţă (sistemele vii) cum să creăm sisteme interdependente, adaptive şi reziliente. Tot ce am făcut a fost un experiment conştient, pentru a înţelege mai bine două dintre capacităţile esenţiale ale vieţii: procesul de auto-organizare – procesul vieţii de a crea ordine (eficienţă) fără control; şi emergenţa – modurile în care viaţă creează schimbări în întreg sistemul, ducând lucrurile la o scară mai largă."

Deşi există mai multe organizaţii de pionierat care cercetează acum ce înseamnă să trăieşti într-o comunitate rezilientă, vă împărtăşesc exemplu Institutului Berkana din două motive:

În primul rând, pe lângă pregătirea mea de om de ştiinţă, sunt, de asemenea, un realist. Pregătirea mea ştiinţifică îmi spune că natura este simplă: legile naturii sunt simple şi ele există pentru că funcţionează. Natura ne înconjoară şi, dacă avem înţelepciunea de a recunoaşte ce funcţionează pentru toate celelalte forme de viaţă de pe planetă, atunci aceste lucruri vor funcţiona, probabil, şi pentru noi. Şi acesta este nucleul filosofiei Berkana. Începe cu credinţa potrivit căreia comunitatea conţine în sine sisteme inteligente care deţin cheia pentru rezolvarea propriilor probleme, pe măsură ce acestea apar. Pe scurt, aceste principii afirmă că:

- Fiecare comunitate e plină de conducători.
- Oricare ar fi problema, comunitatea în sine are răspunsurile.

- Nu trebuie să mai aşteptăm pe nimeni. Avem multe resurse cu care putem să facem lucrurile mai bune acum.
- Avem nevoie de un sens clar de direcţie *şi* trebuie să cunoaştem următorul pas minim, elegant.
- Continuăm pas după pas, creând calea în timp ce păşim pe ea.
- Activitatea locală evoluează pentru a crea schimbare socială transformatoare atunci când este conectată la o activitate similară din lume.

În al doilea rând, deşi valorile spirituale, economice, sociale şi politice au format nucleul multor comunităţi alternative, intenţionate şi reziliente din trecut, un alt factor declanşează dezvoltarea comunităţilor noi şi mai mari de azi: apariţia de noi comunităţi se datorează senzaţiei că, într-o zi, vom avea nevoie de ceea ce au descoperit pentru a înlocui căile nesustenabile ale modului de a trăi astăzi, care cu siguranţă vor eşua. Când luăm în considerare efectele schimbărilor climatice, ale globalizării şi impactul altor extreme descrise în capitolele anterioare. se pare că momentul a sosit.

Un model de rezilienţă a comunităţilor

Se spune ca fiecare călătorie începe cu primul pas. Corolarul la această afirmaţie, care este mai puţin auzit, este că ceea ce se întâmplă pentru a ne determina să facem primul pas este, de multe ori, partea cea mai grea a călătoriei. Disponibilitatea noastră de a recunoaşte necesitatea, alegerea de a face o schimbare pozitivă, promisiunea de a ne angaja în munca de care este nevoie pentru a ne îndeplini scopul şi disciplina pe care o impune o astfel de călă-

torie dau crezare acestei declaraţii. Oficial sau nu, fiecare comunitate rezilienţă trebuie să înceapă de undeva.

Vă recomand să folosiţi filosofia descrisă de Institutul Berkana ca model pentru a începe procesul. Dacă tu sau membrii potenţialei tale comunităţi puteţi accepta cu sinceritate că aceste principii funcţionează, atunci aţi început deja călătoria de la un numitor comun şi aveţi deja fundaţia unei filosofii solide, pe care vă puteţi de baza următorii paşi.

Când vine vorba despre crearea unei comunităţi prospere şi reziliente, cheia este să incluzi principiile necesare în modelul în sine. Una dintre modalităţile de a face acest lucru este să creezi holistic fiecare pas cu aceste idei în minte, în loc să încerci să le adaugi ulterior. Cu alte cuvinte, aceste idei trebuie analizate într-un mod care *funcţionează* pentru comunitate.

Această analiză poate varia de la o serie de declaraţii oficiale scrise, care să descrie scopul şi nivelurile de dezvoltare ale comunităţii, la o conversaţie neoficială şi la o înţelegere între două familii care realizează acelaşi lucru şi se termină cu o strângere de mână.

Adevărata cheie este ca măsurile trebuie să funcţioneze pentru toată lumea.

Următorii paşi oferă un model de repere orientative pe care fiecare comunitate rezilientă trebuie să le dezvolte, oficial sau nu.

1. Identifică nevoile comunităţii tale. De ce aţi ales să vă adunaţi într-un grup? Identifică nevoia comună care speri să ţi-o satisfaci prin eforturile voastre comune.

2. Identifică viziunea comunităţii tale. Identifică obiectivul sau obiectivele comunităţii tale, ce înseamnă succesul pentru voi şi cum vei şti când îl veţi

obţine. Puteţi să luaţi în considerare următoarele: Obiectivele voastre sunt specifice şi concepute pentru o singură nevoie sau pentru a deveni un mod de viaţă? Obiectivele voastre sunt durabile şi pot fi acceptate de comunitatea mai mare sau de societate în general? Fii precis cu privire la ceea ce speri să realizezi şi la etapele care, odată parcurse, îţi spun că ai reuşit.

3. Identifică un plan. Identifică etapele care conduc la atingerea scopurilor tale. Stabileşte termene realiste şi asumă-ţi roluri şi responsabilităţi pentru a realiza fiecare etapă a planului.

4. Comunică. Identifică o cale de a transmite gândurile, Ideile, sentimentele şi preocupările care vor apărea în mod inevitabil în orice proces din comunitate. Poate fi un lucru simplu, cum ar fi înţelegerea de a vă împărtăşi orice preocupare atunci când apare, sau ceva mai oficial, cum ar fi o şedinţă în acest scop, stabilită la într-o anumită zi. În acest fel, comunitatea este informată constant în privinţa lucrurilor care funcţionează, care nu funcţionează şi unde este nevoie de o regândire a metodelor şi proceselor.

Acesta este un exemplu de model pe care l-ai putea aplica pentru a-ţi pune pe picioare comunitatea. Are în mod intenţionat un caracter general, astfel încât poate fi folosit pentru aproape orice tip de comunitate.

Acum, că avem modelul, cel mai bun mod de a vedea cum funcţionează aceste principii în lumea reală este prin studii de caz. Trăind într-o serie de zone rurale, precum şi în unele dintre cele mai mari zone urbane din Statele Unite, am avut ocazia de a observa direct diferite comunităţi. Am avut, de asemenea, posibilitatea de a vedea ce funcţionează şi ce nu, atunci când este vorba de un grup de persoane care îşi asumă la o scară mai mare

sarcini care au fost realizate de una sau două persoane, la o scară mai mică.

Cadrul minim pentru a construi cu succes o comunitate flexibilă ar trebui să includă:

(1) identificarea motivului pentru care se formează comunitatea,
(2) identificarea viziunii comune a comunității,
(3) identificarea planului comunității și
(4) identificarea modului în care comunitatea va comunica despre rezultate.

Încredere în sine versus autonomie

Când vine vorba de capacitatea de adaptare într-o comunitate, cei doi termeni care apar adesea în conversație sunt *autonomia* și *încrederea în sine*. Deși principiile pe care vi le împărtășesc în această carte scot în evidență mai mult ideile de încredere în sine, aș dori să se clarific diferențele care stau la baza fiecărui termen.

Autonomia este atât un mod de gândire, cât și un mod de viață care se străduiește să atingă un aspect de autonomie completă. În cea mai pură formă a sa, persoanele independente creează tot ceea ce au nevoie pentru toate aspectele vieții lor de zi cu zi și consumă doar ce sunt capabili să creeze și să producă ei înșiși. În mod clar, acest lucru nu este practic în lumea noastră modernă și, probabil, nu chiar de dorit. Tocmai datorită beneficiilor pe care le oferă o comunitate diversificată descoperim puterea încrederii în grup.

Alternativ, încrederea în sine este un mod de a gândi și de a trăi, prin care învățăm să facem cât mai mult pu-

tem pentru noi, în timp ce integrăm abilitățile și punctele noastre forte, în moduri complementare, cu ceilalți din comunitatea noastră. Putem învăța să ne ocupăm de grădină și să gătim pentru noi și familia noastră, de exemplu – o formă de încrederea în sine care este sănătoasă pentru trupurile noastre și ne eliberează de alimentele comerciale și cumpărate din magazin. În același timp, putem împărți cu ceilalți ceea ce am învățat și am cultivat, stând la masă cu prietenii din comunitatea noastră. În acest sens, încrederea noastră în sine ne oferă posibilitatea de a împărtăși cu ceilalți de la un nivel de putere, nu de nevoie. Deși acesta poate fi un exemplu simplu, înțelegi ce vreau să spun: putem învăța să ne bazăm pe noi înșine în contextul comunității noastre mai mari.

Ca să fiu mai clar, există cu siguranță niveluri de autonomie care se încadrează între autonomia completă și ajutorul comunității. O sursă autonomă de energie pentru o casă este un exemplu. M-am întâlnit cu familii care au reușit să fie autonome din punct de vedere al energiei electrice printr-o combinație de surse regenerabile – de la ferme solare pasive și active, la generatoare eoliene și așa mai departe. Așa că, deși au făcut alegerea de a deveni independenți din punct de vedere al energiei, în loc să supraviețuiască izolat, trăind în frică, au făcut acest lucru din dorința de a fi autonomi. Această alegere le permite să fie alături de ceilalți atunci când este nevoie.

Ideea e că beneficiul comunității *este* principala idee. Când vine vorba de crearea de rezistență în fața unei lumi a extremelor care se schimbă rapid, natura ne arată că, dacă acționăm pentru a ne integra abilitățile, cunoștințele și talentul, vom înclina balanța succesului în favoarea noastră. Soluția este că trebuie să avem un

plan, atunci când lucrăm împreună. Aici intervine modelul nostru de reziliență.

Poate că cel mai greu în efortul de a clădi o comunitate rezilientă este să şti unde şi cum să începi. Unele comunităţi se formează ca urmare a unui eveniment, cum ar fi incendiile devastatoare care s-au dezlănţuit în ultimii ani în deşertul de sud-vest al Americii, în Australia şi în pădurile din Italia. În aceste cazuri, nevoia de a se *reface după* experienţa lor înfricoşătoare şi devastatoare îi uneşte pe vecini într-o comunitate.

Există şi alte comunităţi reziliente care se formează *înainte* ca nevoia să apară. Deşi membrii speră că nu se vor confrunta niciodată cu furia uraganelor, tornadelor, incendiilor, sau inundaţiilor, aceste realităţi sunt prevăzute în planul comunităţii lor. Sunt deja rezilienţi la perioada de extreme în care trăim.

Pentru fiecare tip de comunitate, paşii sunt similari. Folosirea celor patru etape identificate în modelul pentru o comunitate rezilientă oferite în secţiunea anterioară, să analizăm o comunitate bazată pe o situaţie reală de viaţă. În acest fel, putem ilustra cu precizie modul în care se formează o astfel de comunitate.

Construirea unei comunităţi

Am avut ocazia de a vedea cum se formează şi se destramă comunităţi din diferite motive. Ironia de a trăi în locuri care se află la o oră distanţă de cel mai apropiat magazin alimentar şi la sute de metri distanţă de cel mai apropiat vecin este că oamenii care sunt, în general, atraşi să trăiască astfel *nu doresc* să se implice cu alte persoane. Ei nu vor să facă parte dintr-un grup organizat, o asociaţie sau să fie implicaţi în orice fel de asociere.

Deci, deşi comunităţile rurale sunt uneori cele mai dificile locuri pentru a-i face pe oameni să lucreze împreună, acest lucru le poate oferi puterea de a păstra însăşi calităţile terenului şi modul de viaţă care i-a atras spre un astfel de stil de viaţă. Fac această observaţie pentru că, prin participarea şi organizarea unei astfel de comunităţi, la începutul anilor 1990, am avut posibilitatea de a observa rezultatele dezvoltării unei comunităţi flexibile la o serie de modificări care îi puneau în pericol modul de a trăi.

Fiecare comunitate începe cu un motiv care o ţine unită. În cazul de comunitate experimentat de mine, a fost ameninţarea de a pierde frumuseţea accidentată şi stilul de viaţă rural care îi atrăsese iniţial pe oameni în zonă. La începutul anilor 1990, dezvoltatorii imobiliari din alte state au venit în regiunea sălbatică din nordul statului New Mexico în căutare de terenuri pentru dezvoltare. În timpul călătoriei lor pe distanţe de zeci de kilometri, văzând doar gospodării şi ferme izolate şi mii de hectare de terenuri nedezvoltate, li s-a părut că ţinutul nostru este o risipă inutilă de potenţial. Dezvoltatorii şi-au propus să construiască sute de case, un complex comercial, doua terenuri de golf şi o unitate medicală pe terenul comunităţii noastre. Şi pentru a face zona mai accesibilă pentru intenţiile lor, au propus, de asemenea, extinderea unui mic aeroport, extinderea drumurilor existente, precum şi construirea de noi căi de acces.

În mod evident, comunitatea mea de fermieri, agricultori, grădinari, apicultori, dulgheri şi artişti era ameninţată să piardă frumuseţea imaculată care făcea modul nostru de viaţă posibil. Trebuia să ne organizăm. În seara primei noastre întâlniri, ne-am aşezat într-un cerc de scaune – asigurate de pompierii voluntari locali –

ne-am privit unul pe celălalt şi am pus singura întrebare posibilă: „Şi acum ce facem?“

Această întrebare a pus în mişcare una dintre cele mai puternice, mai motivate şi mai reuşite comunităţi pe care am văzut-o vreodată. Şi de la comunitatea originală care a apărut ca răspuns la ameninţarea dezvoltatorilor, s-au format şi alte comunităţi, pentru a crea rezilienţă în faţa unui număr de ameninţări şi schimbări care sunt unice pentru un astfel de stil de viaţă rurală. Deci, deşi nevoile pot varia, principiile care au funcţionat pentru noi pot funcţiona pentru orice situaţie în care oamenii doresc să creeze siguranţă pentru ei şi copiii lor într-un mediu de comunitate.

În exemplul nostru, acesta este modul în care am acţionat:

Pasul 1: Identifică nevoile comunităţii tale. În exemplul cu comunitatea mea rurală montană, am început prin a ne stabili nevoile comune: de a păstra spaţiile deschise, natura sălbatică şi nealterată pe care o alesesem pentru casele noastre.

Pasul 2: Identifică viziunea comunităţii tale. După ce am lămurit ceea ce ne dorim să se întâmple, următorul pas în planificarea noastră a fost crearea unei viziuni privind modul în care nevoile identificate puteau să fie realizate şi ce înseamnă succesul pentru noi. Acesta este întotdeauna un proces interesant, care aprinde imaginaţia cu multe posibilităţi, unele cu mai multe şanse de a deveni realitate decât altele. Cu toate acestea, am constatat că, pe lângă faptul că ajută o comunitate să iniţieze procesul de a lucra împreună, acest pas, poate mai mult decât oricare altul, deschide porţile unei comunicări profunde a gândurilor, atitudinilor, experienţelor, iubirii şi dorinţelor oamenilor pentru ei şi familiile lor, în special pentru copiii lor.

În cazul nostru, am urmat reperele orientative pentru clădirea unei comunităţi şi am devenit repede foarte specifici. Am stabilit că am format comunitatea pentru a umple o nevoie temporară (sau aşa am crezut), pentru a păstra terenul şi modul de viaţă pe care-l preţuiam. Am simţit că am putea realiza, ca grup organizat, ceea ce nu am fi putut ca indivizi, lucrând periodic împreună la un aspect al problemei sau la altul.

Pasul 3: Identifică planul. În timpul acestei etape din proces, am numit elemente de acţiune specifice. Aşa cum e de aşteptat din partea oricărui grup dinamic, unii oameni şi-au exprimat zgomotos şi entuziast ideile. În timp ce alţii au stat liniştiţi, ascultând şi intervenind doar atunci când au considerat că ar putea contribui într-un mod util şi semnificativ. Cred că e corect să spunem, pentru toată lumea din comunitatea noastră, că am fost împinşi la limita zonei noastre de confort şi, poate, puţin dincolo de ea, când ne-am asumat angajamente şi responsabilităţi pentru paşii care trebuiau să se întâmple pentru a asigura succesul planului nostru. Deşi toţi ne doream acelaşi lucru – să ne păstrăm modul de viaţă şi frumuseţea văii noastre – am descoperit repede că ne bazam obiectivele pe emoţiile de ataşament faţă de pământ. Ca geolog, m-am oferit să duc eforturile noastre cu un pas mai departe şi să ne bazăm cazul pe disponibilitatea apelor subterane.

Magnitudinea şi amploarea dezvoltării propuse ar fi avut nevoie de cantităţi uriaşe de apă. O resursă din ce în ce mai rară în deşerturile aride din sud-vest. Rolul meu a fost să dezvolt o evaluare a apelor subterane din zonă, inclusiv mărimea rezervei, grosimea acviferului şi de câţi ani este nevoie ca zăpada să pătrundă prin rocă şi să reîncarce apa freatică. Folosind hărţi de la Institutul de Prospecţiuni Geologice al Statelor Unite care pre-

zentau geologia şi sursele de apă din zonă, comunitatea noastră a lucrat pentru a construi un caz solid. Am prezentat dovezi potrivit cărora nivelul apei subterane nu putea susţine dezvoltarea propusă, precum şi date care arătau că dezvoltarea propusă ar fi concurat cu apa pentru irigaţii, până la graniţa cu statul Texas.

Pasul 4: Comunicare. Contactul cu membrii unei comunităţi în timp ce acţionaţi pentru atingerea unui obiectiv specific este cheia pentru coordonarea eforturilor tuturor. Deoarece comunitatea noastră era atât de răspândită la nivel geografic, a trebuit să fim deosebit de creativi în moduri în care am comunicat. Ne-am înţeles să ne întâlnim o dată pe săptămână. Timp de aproape opt săptămâni, pentru a aduna dovezile, în acest timp, am făcut schimb de numere de telefon, de fax şi de adrese fizice, informaţii care pot fi greu de găsit în zonele rurale. Membrii s-au întâlnit la o cafea, la un ceai. la o masă în familie şi în seri târzii, la concursuri de prăjituri. Şi când totul a fost spus şi făcut, comunitatea noastră formată din oameni care s-au unit fără prea multă tragere de inimă pentru a-şi salva modul de viaţă a devenit o comunitate strâns legată de prietenii care continuă şi astăzi.

Într-o dimineaţă, la doar câteva luni după ce am ne-am unit pentru prima dată, eram la volanul maşinii împreună cu alţi patru membri ai comunităţii, într-o călătorie de trei ore spre capitala statului New Mexico, Santa Fe, şi ne-am întâlnit cu unul dintre senatorii statului care urma să ne ajute să ne prezentăm cazul. I-am prezentat evaluările apelor subterane, hărţile pe care le creasem, precum şi impactul pe care dezvoltarea propusă l-ar avea asupra comunităţilor de-a lungul întregului stat. Restul, cum se spune, este istorie. Statul New Mexico nu a acordat permisele necesare pentru ca dezvoltatorii să-şi continue planurile şi valea noastră a rămas intactă de atunci.

Ce trebuie să facem?

V-am împărtăşit cum a trebuit să se organizeze o comunitate montană pentru a exemplifica modul în care o comunitate din viaţa reală poate urma modelul pentru rezilienţă. În cazul comunităţii montane din care am făcut parte, membrii au descoperit o nouă putere în ei înşişi pe măsură ce au ajuns să se cunoască unul pe celălalt. Şi deşi comunitatea a fost creată iniţial pentru un anumit scop, a continuat sub diferite forme, mult timp după ce obiectivele iniţiale au fost îndeplinite. Datorită puterii şi diversităţii pe care membrii le-au găsit în comunitate, relaţiile au persistat chiar şi atunci când ea s-a confruntat cu noi provocări, după situaţia cu dezvoltatorii imobiliari ambiţioşi. Acestea au inclus evacuările din timpul incendiilor, ajutorul dat pentru a aduna animalele pierdute în timpul ninsorilor record care au tăcut drumurile de ţară impracticabile şi inundaţiilor care au distrus drumuri întregi şi i-au ţinut pe unii departe de casele lor timp de săptămâni, până când zăpada s-a topit.

După cum am văzut în secţiunile anterioare, capacitatea de adaptare este atât o stare de spirit, cât şi un mod de viaţă. Are legătură cu disponibilitatea de a accepta cu sinceritate realităţile imediate cu care ne confruntăm în fiecare zi a vieţii noastre şi de a acţiona în mod responsabil pentru a depăşi condiţiile create de aceste realităţi. Comunitatea noastră montană care s-a format pentru a păstra un mod de viaţă este un exemplu despre cum se poate forma o comunitate şi ce se poate realiza. În cazul nostru, am găsit cunoştinţele, metodele şi relaţiile care ne-au ajutat într-o anumită situaţie. Şi astfel, am creat un proces şi un rezervor de aptitudini de care ne putem folosi acum în viitoarele momente dificile. Comunita-

tea noastră a devenit rezilientă la lucrurile care ne-au amenințat modul nostru de viață.

Așa cum vom vedea în următoarele capitole, există acțiuni pe care le putem face imediat, care vor conduce la transformarea regiunilor în care locuim. Lumea se schimbă. Este cât se poate de logic sa ne adaptăm la schimbări, decât să ne luptăm cu ele, și să facem asta alături de prietenii și vecinii noștri, pe măsură ce construim comunități sănătoase, flexibile și înfloritoare.

Care este pragul tău?

Când vorbim despre reziliență în general, una dintre întrebările care îmi vin în minte este: *Reziliență la ce?*

Care este forța sau situația pentru care trebuie să ne schimbăm gândirea și stilul de viață? Este o întrebare simplă și cât se poate de logică. Răspunsul este și el simplu.

Învățăm să devenim reziliențI la lumea pe care am creat-o

Înțelegând exact ce înseamnă acest răspuns și ce anume am creat, putem începe să clădim capacitatea de reziliență care e normală pentru nevoile noastre specifice.

Când te gândești la crearea unei comunități flexibile, prima întrebare pe care trebuie să ți-o adresezi – ție și celorlalți membri potențiali – este: „La ce aș dori să fiu rezilient?“ Pentru a ajunge la ceea ce vreau să subliniez, te invit să iei în considerare următoarele:

1. Care sunt elementele din zona fizică apropiată ție pe care le consideri o necesitate absolută pe termen scurt (de la câteva ore, la trei zile)?

2. Care sunt elementele din zona fizică apropiată ție pe care le consideri o necesitate absolută pe termen lung (de la trei zile, la două săptămâni sau mai mult)?

Oamenii au diferite praguri în ceea ce privește ce este – și ce nu – esențial pentru ei. Acest lucru este în special valabil în vremuri de criză, când suntem adesea speriați, prinși cu garda jos și nepregătiți.

De exemplu, oamenii spun, în general, că se pot descurca fără energie electrică pentru un timp scurt, de la câteva ore, la câteva zile. Pentru tineri, o astfel de experiență poate părea chiar o aventură. În perioada când necesitățile vieții, cum ar fi energia electrică, nu mai sunt disponibile, folosirea surselor alternative de lumină, cum ar fi lanternele și lumânările, vor fi utile după lăsarea întunericului, iar propanul și gazele naturale vor ajuta la gătit și căldură. După această perioadă, însă, cei mai mulți oameni par să aibă nevoie de mai mult. Acesta este momentul în care intervin strategiile pe termen lung.

Cheia aici este să te întrebi ce înseamnă aceste întrebări pentru tine. *Care este pragul tău?* Răspunsul te va lămuri ce înseamnă reziliența pentru tine. Într-o perioadă de extreme, modul în care răspunzi la aceste întrebări îți arată unde trebuie să te gândești în mod serios la măsuri care să-ți ofere ție și familiei tale un sentiment de normalitate. Atunci când te confrunți cu vulnerabilitatea extremelor, cu alte cuvinte, răspunsul tău va fi cheia pentru a ști când să depozitezi produse alimentare suplimentare în cămară, ce anume și în ce cantități. Doar tu poți să știi când este momentul să te gândești la o sursă de rezervă de energie și dacă ai nevoie de un generator pentru a casa ta.

Deși simțim uneori o reținere sau chiar o rezistență atunci când trebuie să ne folosim energia pentru a ne gândi la astfel de lucruri, în lumina realităților prezentate în această carte și a altor surse de informare, este de fapt foarte logic.

Rezilienţa comunităţii: E logic

Prima parte a acestei cărţi identifică condiţiile extraordinare de climă, îndatorare, creştere a populaţiei şi diminuarea surselor de energie, care converg ca o perioadă de extreme şi vulnerabilitate în vieţile noastre. În lumina acestor caracteristici, nu poate fi nici o îndoială că lucrurile au devenit volatile şi, după toate probabilităţile, aşa vor rămâne şi în viitorul apropiat. Exact certitudinea atâtor lucruri certe dă o şi mai mare semnificaţie dezvoltării rezilienţei. De exemplu:

- *Pentru că* trăim în mijlocul a ceea ce raportul *Riscuri globale* din 2013, realizat de Forumul Economic Mondial, a detaliat în Capitolul 1, numit „furtuna perfectă“ de condiţii, este logic să ne aşteptăm la volatilitate în locurile unde viaţa a fost liniştită până acum.
- *Din cauza* schimbărilor climatice şi a încălzirii oceanelor lumii este o realitate faptul că este logic să ne aşteptăm la extreme record în precipitaţii şi zăpadă, la veri fierbinţi şi ierni reci.
- *Din cauza* faptului că economiile lumii sunt slăbite şi fragile, este logic să ne aşteptăm la scăderea producţiei şi la pierderea locurilor de muncă în industrii.
- *Din cauza* faptului că forţa de muncă s-a redus deja şi extremele climatice au pus presiune asupra lanţului de aprovizionare în servicii, produse alimentare şi utilităţi, este logic să ne aşteptăm la întreruperi temporare în funcţionarea lor.

Deoarece aceste condiţii extreme şi altele converg în timpul vieţii noastre, alegerea de a crea o comunitate flexibilă este, de asemenea, punctul de cotitură de la simpla supravieţuire în perioada de schimbări, la înflorire *prin* schimbare. La fel cum am văzut cu punctele de cotitură descrise anterior, acum avem două moduri posibile de a face faţă realităţii unei lumi în schimbare, care a sosit pe neaşteptate în pragul nostru. Putem alege fie să:

1. Ignorăm faptele care ne spun că lumea s-a schimbat şi că trebuie să gândim şi să trăim diferit, lăsându-ne pe noi şi familiile noastre vulnerabile la noile condiţii.

sau

2. Să fim sinceri cu noi înşine în privinţa volatilităţii care vine de la convergenţa extremelor şi să învăţăm să ne adaptăm gândirea şi modul de viaţă pentru a minimaliza efectele negative ale schimbării.

În ambele alegeri, rezilienţa joacă un rol puternic. Cu prima alegere, vom găsi o cale de a deveni rezistenţi după evenimentele – după crizele provocate de super furtuni, tornade, inundaţii şi secete record şi incendii aparent tară sfârşit – care ne iau prin surprindere şi total nepregătiţi. Cu cea de a doua alegere, putem trăi flexibil, într-un mod care să facă loc pentru astfel de schimbări în vieţile noastre.

Răspunsul nostru la o singură întrebare schimbă complet lucrurile în experienţa noastră. Schimbă modul în care am trăit şi am fost învăţaţi să gândim despre noi înşine şi siguranţa noastră. Reprezintă, de asemenea, temelia pentru dezvoltarea unui nou mod de a trăi. Această întrebare este: *În perioada de extreme în care trăim, ce putem face pentru a ne face viaţa mai buna?*

Până în anul 2050, la numai 36 ani de la prima publicare a acestei cărţi, se estimează că 75% din populaţia lumii va locui în mediul urban şi în oraşele mari. 50% o fac deja. Pe măsură ce factorii care contribuie la perioada

noastră de extreme continuă să se manifeste, o schimbare a modului în care ne construim oraşele şi ne trăim vieţile va trebui să fie o parte din această schimbare. Când luăm în considerare aceşti factori, concluzia este clară: adaptarea vieţilor noastre pentru a face faţă incertitudinilor unei lumi a extremelor este ca şi cum am împacheta ce avem nevoie pe măsură ce începem o călătorie către un loc în care nu am fost niciodată.

Pe cât este logic să începi orice călătorie cu lucrurile necesare pentru a-ţi menţine rutina de zi cu zi, reziliența comunităţii în perioada de extreme în care trăim este cât se poate de logică. Un număr tot mai mare de lideri comunitari recunosc acest fapt şi încep să acţioneze în consecinţă.

Unul dintre proiectele inovatoare care a apărut de la liderii care au recunoscut perioada de extreme în care trăim este *Competiţia Centenară a 100 de Oraşe Rezistente*, un prilej de a implementa strategii de rezistenţă în 100 de oraşe, folosind proiecte ce vor fi selectate printr-un proces de nominalizare care se va încheia în 2015. Scopul declarat al provocării este de „a face ca oamenii, comunităţile şi sistemele să fie mai bine pregătite pentru a face faţă unor evenimente catastrofale – atât naturale cât şi provocate de om – şi mai capabile să se refacă mai repede şi să iasă mai puternice din aceste şocuri şi tensiuni."

Alte proiecte pentru a crea rezilienţă la scara mai mare a oraşelor includ conferinţele de *Reinventare a Vechilor Comunităţi din Philadelphia, proiectul Oraşul Rezistent al Asociaţiei de Planificare şi Cercetare Urbană din San Francisco (SPUR) şi Societatea Municipală de Artă a Planului de Rezistenţă al oraşului New York.*

Transformarea societăţilor, culturilor şi a modului de viaţă care a fost imaginată de către atât de mulţi oameni de foarte mult timp va apărea numai ca răspuns la

o nevoie generală. De la familiile din mediul urban şi întreprinderile familiale, la birourile corporaţiilor globale, instituţii de cercetare şi universităţi, toţi avem nevoie de o societate care să funcţioneze pentru noi. Clădirea de comunităţi reziliente la scară de oraşe este ocazia perfectă pentru o astfel o transformare. Aici, ideile de comunitate rezilienţă şi principiile descrise în cărţi cum ar fi cea a lui David Gershon, *Schimbarea socială* – a lui Duane Elgin, *Simplitate voluntară*, seria lui Lester Brown *Planul B*, cea a lui Edmund Bourne – *Mutaţie globală* şi altele (vezi Resurse) pot deveni hărţi rutiere de nepreţuit pe drumul nostru spre transformare.

Pentru a beneficia de tipul de transformare preconizat în astfel de proiecte avangardiste, există un element-cheie pe care trebuie să-l avem în vedere cu prioritate – să începem prin a fi cinstiţi cu noi înşine când recunoaştem că e nevoie de o asemenea transformare. Cu ce e atât de diferită lumea noastră, încât să ni se ceară să gândim şi să trăim altfel decât în trecut? Ce anume impulsionează schimbarea? Iată două întrebări legitime, pe care şi le pun mulţi oameni pe calea vieţii lor. Răspunsurile pot fi surprinzătoare şi ca unui duş rece, atunci când e vorba de schimbările pe care le facem pentru noi şi familiile noastre.

CAPITOLUL 4

ACUM E DIFERIT: PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM

„Doar atunci când ne pierdem, cu alte cuvinte, doar atunci când ne pierdem lumea, începem să ne descoperim pe noi înșine.“

Henry David Thoreau (1817-1862), eseist și filozof american

Primele raze ale soarelui de dimineaţă tocmai apăreau deasupra orizontului când am coborât din camioneta mea, pe pământul acoperit cu gheaţă din parcare. Deşi gheaţa de sub picioarele mele era neobişnuită pentru perioada din an, simpla conştientizare a acestui lucru nu mi-a făcut drumul spre casierul din interior mai puţin înşelător. Tălpile din piele ale cizmelor mele erau inutile când era vorba de aderenţa pe gheaţă, iar plimbarea mea devenise mai mult un patinaj ciudat.

Treceam printr-un oraş mic din sudul statului Colorado, în drumul meu spre o întâlnire în Taos, New Mexico, mai târziu în ziua aceea. Amintindu-mi din călătoriile anterioare de regiunea extinsă şi pustie prin care

trebuia să trec pentru a ajunge acolo, m-am oprit la benzinărie ca să fac plinul şi să beau un ceai fierbinte. Când am intrat pe uşă, în aerul cald din interior, un bărbat în vârstă sorbea cafea dintr-un termos la o masă de lângă fereastră. Tocmai văzuse întregul spectacol pe care-l dădusem, alunecând de colo colo de la camionetă la uşă. Când am trecut pe lângă masa lui, fără ca măcar să se uite la mine, mi-a spus: „Alunecuş, nu-i aşa?“

„Deci, mi-ai văzut dansul?“ am întrebat în glumă.

„Da, am văzut tot spectacolul. Cizmele tale nu sunt bune pentru vremea asta. Ai nevoie de aşa ceva,“ mi-a spus, arătând spre cizmele de lucru cu talpă groasă de cauciuc de sub masă.

„Am,“ i-am răspuns, „dar sunt acasă. De obicei, vin pe aici mai târziu, când soarele e pe cer şi gheaţa e topită. Am pornit târziu din oraş noaptea trecută, şi nu am vrut să conduc prin trecătoare în timpul furtunii. Aşa că mi-am petrecut noaptea la Best Western.“ Am arătat în direcţia singurului hotel din oraş.

Credeam că e sfârşitul conversaţiei noastre, astfel încât ceea ce am auzit în continuare m-a luat complet prin surprindere.

„Da, ştiu ce vrei să spui,“ a spus omul. „Nu ar trebui să fie atât de frig în această perioadă a anului. Dar totul s-a schimbat. Popoarele native ne-au spus că aşa va fi... totul. Ne-au spus că ploaia se va opri, că vremea se va schimba, iar oamenii se vor chinui să-şi dea seama ce se întâmplă. Problema e că nimeni nu i-a crezut.“

Cuvintele bărbatului au fost complet neaşteptate şi ieşite din context în acea dimineaţă – cel puţin pentru mine. Pentru el, însă, erau, evident, lucruri care-l preocupau. Pentru prima dată, s-a uitat la mine, de sub borul şepcii Iui roase.

S-a uitat direct în ochii mei şi respirând adânc, a spus: „Acum, totul a luat-o razna. Totul e dat peste cap, omule. Nu mai plouă în sezonul ploios. Grâul nu mai creşte când ar trebui să o facă. Vacile mele nu găsesc iarbă să mănânce.“

El a continuat: „Nu e bine. Dar ce poţi să faci? Trebuie să continui să trăieşti. Trebuie să încerci şi să faci tot ce poţi. Dar îţi spun un singur lucru – nu mai e ca înainte, asta e sigur.“ Bătrânul s-a ridicat să plece şi a mai luat o înghiţitură din termosul lui. De-abia scosesem câteva cuvinte, însă am simţit că a fost o conversaţie extraordinară.

După ce s-a întors şi s-a îndreptat spre uşă, a concluzionat: „Ai grijă, tinere. Există un mare nimic între unde eşti acum şi locul spre care te îndrepţi.“

L-am urmărit până a ajuns la vechia lui camionetă *International Harvester*. Ştiam că producţia acestor camionete a încetat în urmă cu peste 30 de ani. L-am urmat afară pe uşă, am stat şi am privit până când huruitul camionetei lui s-a stins în sunetele dimineţii. M-am gândit la ceea ce mi-a spus şi m-am întrebat dacă este adevărat.

Este real faptul că lumea s-a schimbat foarte mult, dar e greu să pui degetul exact pe momentul când a început schimbarea. Bătrânul spusese un lucru pe care nu puteam să-l neg: Trăim într-o perioadă extraordinară din toate punctele de vedere. Lumea noastră de astăzi chiar nu mai este ce era odată!

Acum este diferit

E adevărat. Acum *este* diferit. Lumea cu care am crescut a dispărut şi nu se mai întoarce. A dispărut în faţa ochilor noştri. În timp ce cumpăram alimentele săptămânale, puneam masa pentru familiile noastre şi îi îngrijeam pe părinţii noştri în vârstă, lumea familiară pe care am cunoscut-o şi în care aveam încredere a dispărut. Problema e că nimeni nu ne-a spus că se întâmplă asta. Nimeni nu ne-a spus că vieţile noastre se schimbă pentru totdeauna.

Nu a existat niciun anunţ pe prima pagină a ziarelor *The Wall Street Journal* sau *USA Today*. Nu a fost nicio emisiune specială la televiziunea prin cablu, niciun raport de investigaţie la ştirile de noapte şi niciun comentariu pe coperta unei reviste cu coperţi strălucitoare, pentru a ne atrage atenţia spre chioşcul de ziare de la aeroport. Pentru că lumea pe care o ştiam nu mai există şi dispariţia ei nu a fost niciodată recunoscută pe scară largă în gândirea convenţională, nu am avut niciodată ocazia de a recunoaşte cea mai mare schimbare din vieţile noastre, cu impact asupra celui mai mare număr de oameni din istoria lumii! Nu am avut niciodată ocazia de a spune la revedere lucrurilor care au dispărut şi de a deplânge moartea lor.

Am văzut dovezi ale lumii noastre care dispare pe măsură ce magazinele mici, de cartier, care erau odată aliniate pe străzile din comunităţile noastre mici, au făcut loc marilor magazine care le-au tăcut să falimenteze. Fermele familiale pe care ne bazam pentru ouăle şi laptele nostru în fiecare săptămână au devenit o raritate chiar şi în zonele rurale ale Americii. Magazinele de cartier pe care ne bazam pentru tot felul de reparaţii, de la găurile din pantofii şi anvelopele noastre, la maşinile de tuns iarba – pe care o creşteam în faţa caselor ale căror proprietari eram – devin amintiri ale unei alte epoci. Un întreg mod de viaţă a dispărut şi s-a întâmplat atât de repede, încât mulţi oameni nu ştiu nici acum că lumea lor a

dispărut şi nu se va mai întoarce niciodată. Ei nu-şi dau seama că suntem într-o lume vulnerabilă de tranziţie şi, cel puţin deocamdată, într-o perioadă a extremelor.

Aici începe problema. Pentru că ei nu ştiu că schimbarea a avut loc, aşteaptă în continuare ca lumea anterioară să se întoarcă. Aşteaptă ca viaţa să revină la „normal.“ Conştient pentru unii, inconştient pentru alţii, ei se agaţă de ideea unei lumi trecute, de modul în care obişnuiau să funcţioneze şi de locul pe care-l aveau în această lume. Mulţi oameni şi-au pus viaţa în aşteptare până la întoarcerea acestei lumi familiare. Au amânat să ia decizii importante, cum ar fi când să se căsătorească, când să aibă copii şi când să-şi caute un nou loc de muncă într-o industrie nouă, care să o înlocuiască pe cea care nu mai există. Au amânat aceste lucruri întrucât aşteaptă ca lumea să se „aşeze“ şi să se întoarcă la normal. În timp ce ei aşteaptă, le scapă exact partea cea mai bună a vieţii: viaţa însăşi!

Un întreg mod de viaţă a dispărut, iar noi nu am avut niciodată posibilitatea de a-i deplânge moartea, astfel încât să putem să o lăsăm să plece.

Aşteptând reîntoarcerea „normalului“

Îmi amintesc o conversaţie pe care am avut-o acum câţiva ani, care ilustrează perfect ce vreau să spun prin a aştepta ca viaţa „să revină la normal.“ Vorbeam cu casiera de la o benzinărie dintr-un mic oraş de munte despre economia slabă şi despre modul în care oamenii din zonă se adaptau.

„Cum merg lucrurile în această parte a lumii?“ am întrebat. „Afacerile merg bine aici?“

Ridicând din umeri, femeia din spatele tejghelei s-a oprit din număratul banilor din casă şi s-a uitat la mine. „Chiar vrei să ştii?“ m-a întrebat.

„Bineînţeles,“ am spus cu un zâmbet, în timp ce îi întindeam cartea de credit. „Nu aş întreba dacă nu m-ar interesa.“

„Nimic nu mai e la fel aici de când mina a fost închisă,“ a început. „Oamenii făceau bani buni. Aveau locuri de muncă bune, beneficii şi siguranţa locului de muncă. Cel puţin, au *crezut* că au locuri de muncă sigure. Apoi, totul s-a schimbat. Totul a devenit un iad. Au fost întotdeauna tot felul de oameni aici din cauza minei. Când e deschisă, lucrurile merg foarte bine. Când se închide, e iad, şi oamenii trec prin iad. În urmă cu câţiva ani, preţul minereului a scăzut atât de mult, încât mina a trebuit să se închidă şi, peste noapte, sute de oameni au rămas fără locuri de muncă.“

„E o situaţie dificilă,“ i-am răspuns. „Cât de mulţi din populaţia oraşului lucrează în mină?“

„Când este deschisă, este cel mai mare angajator din regiune“ – mi-a explicat. „În vremurile bune, se muncea la foc continuu, folosind aproximativ 600 persoane pentru a acoperi cele trei schimburi“

„Uau, e o mină mare! Câţi oameni trăiesc efectiv în oraş?“ am întrebat-o.

„Populaţia noastră este de aproximativ 1.850 de oameni“ a răspuns. „Aproximativ o treime din oraş a lucrat în mină. Când e bine, e foarte bine. Şi când e rău, ei bine...“

„Aşadar, ce face toată lumea acum?“ am întrebat-o. „Cum îşi câştigă existenţa?“

„Oh, se descurcă,“ a spus ea. „Fac tot ce pot pentru a supravieţui. Unii sunt mecanicii care lucrează la ser-

vice-ul de lângă benzinăria de peste drum. Unii taie lemn de foc pentru localnici sau balotează fânul. Fac tot ce pot ca să trăiască până ce se va redeschide mina."

„De unde ştii că mina se va redeschide?" am întrebat. „De cât timp e închisă?"

„E închisă de cinci ani şi două luni," a spus ea. „Există o echipă mică care lucrează acolo pentru a ţine lucrurile în mişcare. Auzim zvonuri că se va deschide din nou, dar nimeni nu ştie sigur. Tot ce putem face este să sperăm."

„Sper şi eu pentru voi şi vă păstrez în rugăciunile mele" i-am răspuns în timp ce semnam bonul.

Un alt client intra în timp ce eu m-am întors şi m-am dus înapoi afară, la frumuseţea munţilor care se înălţau deasupra oraşului. Am fost uimit de ceea ce am auzit. Mergând cu maşina înapoi la drumul principal, mă gândeam la paralelele dintre ceea ce femeia din spatele tejghelei tocmai îmi spusese despre comunitatea ei mică şi ceea ce se întâmplă la o scară mai mare în lume. Poate şi mai important, văzusem în mod direct cum oamenii fac faţă adesea genului de schimbare care distruge ţesătura vieţii şi siguranţei lor.

În cazul minei, ea era închisă pentru că lumea s-a schimbat. Minereul de care depindea odată existenţa acestor orăşeni este acum adus din China, la un preţ mai mic. Această schimbare este doar o faţetă a unei schimbări şi mai mari în balanţa resurselor mondiale. Pentru comunitatea minieră, este o schimbare în favoarea unei alte economii, situată în altă ţară.

Ideea e că oamenii care sunt reticenţi în a se elibera de siguranţa de a face ceea ce le este familiar pierd ocazia de a crea o şi mai mare siguranţă, în noua lume care apare.

Ne justificăm uneori reticenţa de a da drumul la trecut, considerând că schimbările pe care le vedem sunt temporare. La fel cum producătorii din industria muzicală au crezut că revoluţia rock n' roll-ului este o nebunie temporară, atunci când a apărut pentru prima dată în anii 1950, sau aşa cum au crezut unii „experţi" în tehnologie despre calculatoare că ar fi un moft trecător, când au apărut pe scenă, în anii 1960, atunci când vedem că au loc atât de multe schimbări la o scară atât de largă şi atât de repede, este un semn sigur că am depăşit lumea din trecut. Şi de aceea este imposibil ca ea să se întoarcă. Reticenţa noastră de a accepta că schimbările există ne poate compromite însăşi capacitatea de a ne adapta – putem face faţă doar schimbărilor pe care le recunoaştem.

Cum putem prospera în noua lume,
dacă aşteptăm ca lumea veche să se întoarcă?

O schimbare radicală

Există straturi de schimbare în noua lume care ne înconjoară. Nu mai trăim în ţările izolate care au stat la baza politicilor şi gândirii noastre în secolul 20. Nu mai trăim în naţiuni cu economii izolate, tehnologii izolate, reţele de energie izolate şi sisteme de apărare şi de comunicaţii izolate. Aceste fapte ne fac să fim siguri în privinţa etapei în care ne aflăm chiar acum, în acest moment: trăim cu un nou set de reguli pentru vieţile şi carierele noastre şi pentru imaginea de ansamblu a lumii.

Modul în care gândim despre bani şi securitate financiară acum nu este acelaşi mod în care părinţii noştri sau părinţii lor s-au gândit la bani şi la securitatea lor financiară. Modul în care ne-am gândit la carieră în tre-

cut, în termeni de loialitate faţă de companie şi locuri de muncă locale, face loc unei perspective mai puţin loiale şi mai mult globale. Rolul pe care religia şi spiritualitatea l-au jucat în vieţile noastre capătă acum un nou înţeles, pe măsură ce încercăm să aplicăm idei vechi de 2.500 de ani la crizele secolului 21. Ideile noastre despre medicină, boală şi vindecare converg într-un model nou, holistic de bunăstare pentru noi şi familiile noastre. Principiile care ne-au ajutat să ne simţim în siguranţă în comunităţile şi casele noastre se schimbă. Realităţi ca acestea ne conduc spre una dintre cele mai importante, însă cele mai puţin înţelese concluzii ale epocii noastre: *trăim o perioadă a extremelor de tot felul iar ele se întâmplă toate în acelaşi timp!*

Cele mai strălucite minţi ale timpului nostru sunt de acord că tu şi eu trăim o schimbare radicală în lume şi în viaţa noastră, deosebită de orice s-a întâmplat până acum în istoria consemnată. Deci, cu ce anume ne confruntăm astăzi şi nici o generaţie anterioară nu a fost obligată să o facă? Deşi răspunsul la această întrebare ar putea umple paginile unei cărţi întregi – şi alţi autori au reuşit cu succes să facă exact asta – nu acesta este motivul pentru care scot în evidenţă acest lucru. Mai degrabă, doresc să prezint condiţiile pentru care acum trebuie să gândim diferit.

Cu aceste idei în minte, următorul text este un rezumat al condiţiilor climatice, energetice, economice şi de populaţie care fac perioada actuală atât de diferită de trecut

Extreme climatice

Nu e doar imaginaţia noastră. Nu este vorba doar de avertismentele emfatice ale ecologiştilor cu exces de

zel, care ne spun că suntem într-o perioadă de extreme climatice. Nu este vorba doar de bătrânii indigeni din comunităţile din toată lumea, care ne împărtăşesc din înţelepciunea şi avertismentele strămoşilor lor cu privire la epoca noastră. Însăşi datele spun povestea. Şi datele ne spun că trăim într-o epocă unică de schimbare ciclică, cu care puţini oameni din trecut s-au confruntat vreodată. De la mijlocul anilor 1990, familia noastră globală se confruntă cu crize şi cu consecinţele lor, un număr din ce în ce mai mare de extreme climatice – de la inundaţiile, uraganele, tornadele şi temperaturile record, la super furtunile nimicitoare – care au avut consecinţe fără precedent în istoria consemnată.

- **Realitate:** Am trecut de praguri ecologice vitale care sunt necesare pentru supravieţuirea Pământului (cum ar fi un nivel prea înalt de CO_2 şi dispariţia speciilor).
- **Realitate:** S-a înregistrat o dublare a numărului de inundaţii devastatoare în întreaga lume între februarie şi mai 2010, comparativ cu numărul de inundaţii în aceeaşi perioadă a anului, în fiecare dintre anii perioadei 2002 şi 2006.
- **Realitate:** S-a înregistrat o creştere a numărului de furtuni tropicale în Atlanticul de Nord, pe care Institutul Naţional de Meteorologie le-a documentat între 1998 şi 2007, tendinţă care continuă şi în prezent.
- **Realitate:** Din 1998, s-a înregistrat o creştere dramatică a numărului de incendii (asociate cu seceta) în America de Nord şi în mare parte din Australia şi Europa.

Deşi, cu siguranţă, nu este neobişnuit să apară dezastre legate de vreme, este neobişnuit să apară atât de multe dintre ele, în atât de multe locuri din lume, în acelaşi timp. „În fiecare an avem manifestări meteorologice extreme“ a explicat Omar Baddour, şeful departamentului de management al datelor la Organizaţia Meteorologică Mondială din Geneva, Elveţia, „dar e neobişnuit să existe atât de multe evenimente extreme în întreaga lume, în acelaşi timp.“ Chiar în timp ce Baddour ne avertiza că evenimentele meteorologice globale din iama lui 2012 vor fi neobişnuite, o serie bizară de furtuni provocau dezastre pe tot globul. Acestea au inclus inundaţii masive în Marea Britanie, incendii extinse în Australia şi o furtună atât cu ploaie cât şi cu zăpadă, care a ameninţat viaţa a 160.000 de refugiaţi din Siria care trăiesc în tabere temporare, înfiinţate în adăposturi improvizate în Liban. Înainte de sosirea lunilor de iarnă, era deja clar că 2012 va fi un an de Cartea recordurilor. Până la sfârşitul anului, extremele au lăsat o moştenire care a inclus:

- Cel mai cald an înregistrat din 1850;
- Precipitaţii reduse record în Statele Unite şi seceta cea mai severă şi mai extinsă în cel puţin 25 de ani;
- Temperaturi înalte-record în Statele Unite, cu maxime de peste 41°C;
- Superfurtuna Sandy, care a provocat un val record de 10 m în portul New York.

Un studiu publicat în revista *Climatic Change* ne spune tară rezervă că acest gen de extreme sunt mai mult decât simple anomalii locale. Se întâmplă la nivel mondial, iar lumea nu este pur şi simplu pregătită pentru viteza cu care se schimbă clima. „Ultimul deceniu a adus

valuri de căldură fără precedent.“ spune autorul principal al raportului, Dim Coumou. „De exemplu, în SUA – în anul 2012, în Rusia – în 2010, în Australia – în 2009 şi în Europa – în 2003.“ Coumou rezumă impactul unor astfel de extreme într-o singură propoziţie, declarând: „Extremele de căldură cauzează multe decese, incendii forestiere majore şi pierderi de recolte – societăţile şi ecosistemele nu sunt adaptate la noile temperaturi record“.

Deşi controversa veche de câteva decenii legată de existenţa şi cauzele extremelor climatice pare a fi departe de a fi rezolvată, datele pământului revelează faptele. Este adevărat că trecutul planetei este unul de schimbare dinamică a tiparelor de climă. Este, de asemenea, adevărat că tiparele din trecut sugerează că ar trebui să ne confruntăm cu o perioadă de încălzire în prezent.

Datele obţinute din calotele de gheaţă, reprezentate în primul grafic din Figura 4.1, arată în mod clar ciclurile de încălzire şi răcire ale Pământului în ultimii 420.000 ani. „04“-ul din partea dreaptă a scalei reprezintă perioada actuală. El indică faptul că suntem acum într-un punct al ciclurilor unde putem să ne aşteptăm la o încălzire generală a planetei. Întrebarea este, *La cât de mult ar trebui să ne aşteptăm?*

Al doilea grafic din Figura 4.1, ne oferă o imagine mai clară a ceea ce înseamnă încălzirea globală pentru o perioadă mai mică de timp. Aici, indicatorii revizuiţi pentru ultimii 2.000 de ani arată că temperaturile înregistrate în timpul perioadei de încălzire din Evul Mediu (MWP), între 820 e.n. şi 1.040 e.n., au fost aproape de patru ori mai mari decât ceea ce se întâmplă în prezent. Un alt episod de încălzire de la sfârşitul anilor 1.200 implică temperaturi de două ori mai mari decât astăzi. Variaţiile sunt exprimate în fracţiuni de grade Celsius şi

vi le prezint aici pentru a vă oferi o idee despre schimbările climatice şi ce au însemnat ele în trecut.

Este interesant de observat că aceste schimbări de temperatură au avut loc în lipsa factorilor care sunt frecvent consideraţi a fi cauza unor astfel de extreme, cum ar fi sursele industriale de CO_2.

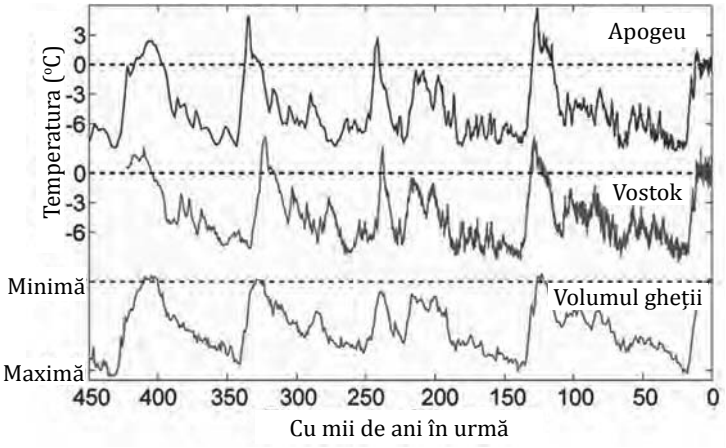
Întrebarea este: *De ce?* Dacă nivelul de CO, nu a fost factorul declanşator la acel moment, care a fost el? Şi ce înseamnă el pentru noi astăzi? Acestea sunt întrebări la care trebuie să răspundem cu sinceritate, dacă vrem să abordăm problemele legate de schimbările climatice într-un mod semnificativ.

Aici intervine onestitatea de a recunoaşte datele. Dacă, aşa cum sugerează datele, ne confruntăm cu noile valori normale ale unui climat schimbător şi cu efectele pe care le aduce – inclusiv temperaturi înalte şi super-furtuni – atunci e logic să ne adaptăm la schimbare, în loc să aşteptăm revenirea la fostele valori. Este logic să adaptăm modul în care trăim, ne asigurăm hrana şi ne construim casele – şi să reconsiderăm opţiunile din trecut, care acum ne fac vulnerabili la extremele de azi. E logic să ne reexaminăm ideile de rezilienţă şi rolul pe care-l joacă mai degrabă în adaptarea la schimbare, decât în revenirea la trecut.

Ne confruntăm cu o perioadă de extreme climatice care sunt deosebite de orice am trăit până acum.

Acum este diferit

Schimbări ale temperaturii în era glaciară



Refacerea temperaturii globale

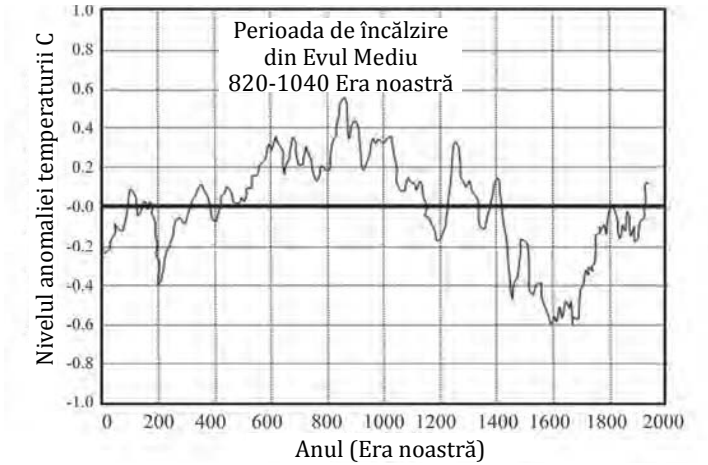


Figura 4.1. Schimbările climatice sunt o realitate, iar încălzirea este o parte a acestei schimbări. Graficul de mai sus arată ciclurile istorice de încălzire şi de răcire din ultimii 420.000 ani, indicate de calotele glaciare. Sursa: licenţă

documentaţie Petit/NOAA/GNU. Graficul de jos prezintă abaterile de temperatură pentru ultimii 2.000 de ani şi valorile situate deasupra şi sub nivelurile considerate normale. Aici, datele arată în mod clar încălzirea şi răcirea ciclică din trecut, inclusiv perioada de încălzire din Evul Mediu (MWP), cu temperaturi de 0.5°C peste normă şi răcirea care a urmat. Sursa: Adaptat din revista Energy and Environment, vol. 19, nr. I (2008).

Extreme de populaţie

Aşa cum am discutat în cartea mea anterioară, *Adevăr profund*, de la sfârşitul ultimei ere glaciare, în urmă cu aproximativ 12.000 de ani, până cândva, pe la mijlocul anilor 1.600, dimensiunea întregii populaţii a Pământului se crede că a fost destul de stabilă. În acest timp, numărul de oameni care se năşteau era compensat de cei care îşi pierdeau viaţa din tot felul de cauze – de la mamuţi şi tigrii cu dinţi-sabie, la iernile extrem de reci cauzate de schimbările climatice. Deci, în ultimii aproximativ 11.500 de ani, au existat mai puţin de 500 de milioane de oameni pe planetă. Pentru a pune acest lucru în perspectivă, asta înseamnă că, în această perioadă, *numărul de oameni susţinuţi de resursele planetei noastre a fost mai mic de jumătate din numărul celor care trăiesc în prezent în India*.

După 1650, condiţiile s-au schimbat, iar populaţia a început să crească. Din graficul din Figura 4.2, ne putem face o idee în privinţa vitezei cu care s-a manifestat această creştere.

Între 1650 şi 1804, populaţia s-a dublat la 1 miliard de oameni. După prima dublare, a fost nevoie de numai 123 ani pentru a se dubla din nou, la 2 miliarde de oameni. Din acel moment, tendinţa s-a menţinut, perioada

de dublare scăzând din ce în ce mai mult. Pe măsură ce numărul de persoane din lume a crescut la 3 miliarde, 4 miliarde, 5 miliarde şi 6 miliarde, numărul de ani necesar pentru adăugarea fiecărui miliard de oameni suplimentar a scăzut de la sute, la 33, 14, 13 şi respectiv, 12. În 2012, familia noastră globală a atins un nou record de aproximativ 7 miliarde de oameni. Deşi ritmul de creştere a populaţiei pare să se fi încetinit de atunci, creşterea continuă.

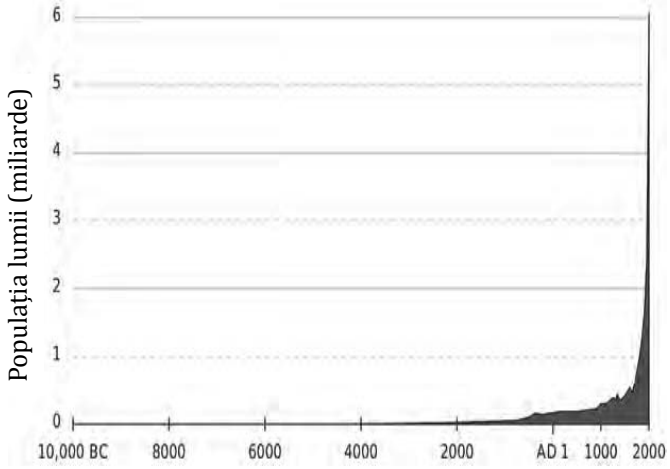


Figura 4.2. Estimare a populaţiei totale a Pământului din 10.000 î.Hr., până în 2.000 d.Hr. Creşterea abruptă a început să fie evidentă în 1804, atunci când populaţia la nivel mondial a ajuns la un 1 miliard. Creşterea dramatică a populaţiei după această valoare nu are precedent în istoria lumii şi este un factor cheie în creşterea cererii de energie, produse alimentare, precum şi de alte resurse necesare pentru a susţine familia noastră globală. Sursa: El. T., domeniu public.

Aşa cum Joel E. Cohen, Ph.D., biolog matematician şi şef al *Laboratorului Populaţiilor* la Universita-

tea Rockefeller, afirmă în revista *American Scientific*: „Valoarea maximă a ritmului de creştere a populaţiei, de aproximativ 2,1% pe an, s-a înregistrat între 1965 şi 1970. Populaţia umană nu a crescut niciodată cu o astfel de viteză înainte de secolul XX şi, probabil, nu va mai creşte niciodată cu o astfel de viteză."

Vestea bună în evaluarea lui Cohen este că explozia populaţiei pare să fi avut loc în urmă cu aproximativ 40 de ani. Partea rea e ca majoritatea celor născuţi în perioada de vârf sunt încă în viaţă şi trebuie să găsească resursele în ceea ce priveşte hrana, apa, locuinţele şi locurile de muncă pentru a îi susţine pe parcursul vieţii lor, la speranţa medie de viaţă de 67 ani din prezent, la nivel mondial. Aici politica, tehnologia, stilul de viaţă şi vechile obiceiuri de-o viaţă converg pentru a crea focarul de crize sociale pe care le vedem astăzi.

Agenţia Centrală de Informaţii a Statelor Unite (CIA), ale cărei vaste resurse de strângere de date oferă cele mai exacte şi mai recente informaţii posibile, descrie necesitatea de a înregistra astfel de statistici: „Rata de creştere a populaţiei este un factor esenţial pentru a determina povara pe care va trebui să o suporte o ţară din cauza nevoilor în schimbare ale populaţiei sale în raport cu infrastructura (de exemplu, şcoli, spitale, locuinţe, drumuri), resursele (de exemplu, hrană, apă, electricitate) şi locurile de muncă. Creşterea rapidă a populaţiei poate fi considerată un pericol de către ţările vecine."

Deşi rata de creştere a populaţiei în lumea noastră a atins punctul culminant între 1965 şi 1970, avem încă nevoie să găsim resursele necesare pentru a-i susţine pe cei născuţi în perioada de vârf, pe durata vieţii lor.

Extreme energetice

Există o legătură directă între numărul de persoane din lume şi cererea de energie. Deşi vom explora relaţia dintre populaţie şi energie în capitolele următoare, ideea este că această creştere a populaţiei din lume şi, de asemenea, numărul tot mai mare de oameni care aspiră la ideile occidentale ale unui stil de viaţă mare consumator de energie, a împins cererea de energie la niveluri record. În ultimul secol, cererea a fost acoperită în mare parte prin utilizarea de combustibili fosili.

În secolul al XIX-lea, cărbunele a fost atât de abundent în Europa şi America de Nord şi atât de ieftin, încât a devenit repede combustibilul preferat în întreaga lume. Pentru mai mult de 100 de ani, cărbunele a alimentat motoarele cu aburi pentru fabrici, nave şi căile ferate ale Revoluţiei Industriale. În anii 1800, se estimează că, în lume, s-au produs aproximativ 10 milioane de tone de cărbune pe an pentru a satisface nevoile de energie. La începutul anilor **1900,** acest număr a crescut de **110** ori, ajungând la peste *1 miliard* de tone. Astăzi, cărbunele rămâne principala sursă de energie utilizată pentru a alimenta turbinele care creează energia electrică necesară consumului mondial. În **2010,** s-au produs **7,2** miliarde de tone la nivel mondial.

În ritmul actual de utilizare, Administraţia Informaţiilor Energetice a SUA estimează că lumea mai are aproximativ un secol şi jumătate de rezerve de cărbune „exploatabile economic".

Cu toate acestea, cărbunele nu este energia utilizată pentru domeniile aflate în afara reţelelor electrice industriale din lume. Când vine vorba de încălzirea caselor

noastre, de gătitul în bucătării şi combustibilul pentru automobile, ne bazăm pe petrol.

După al II-lea război mondial, petrolul a devenit sigur, ieftin şi popular. De atunci, petrolul a fost combustibilul preferat pentru consumul domestic de energie. Deşi rezervele mondiale de petrol păreau aproape inepuizabile la începutul erei petrolului, petrolul brut este, de fapt, o resursă finită şi nu e logic să ne bazăm pe această resursă în scădere pentru satisfacerea cererii de energie din ce în ce mai mari a lumii în viitor. Deşi acest lucru pare logic din punct de vedere intuitiv, a existat un geolog în anii ’50, care a realizat o proiecţie şi ne-a oferit un calendar pentru rezervele de petrol din lume. Acest geolog a fost M. King Hubbert, Ph.D.

În ceea ce a devenit cheia pentru a determina cât de mult ne putem aştepta ca rezervele de petrol din lume să dureze, Hubbert a plasat indicatorii esenţiali pentru petrol (rezerve estimate, rezerve determinate, rezerve recuperabile şi aşa mai departe) într-o formulă, pentru a descrie cât de mult există şi în cât timp se va consuma. Rezultatul a fost curba statistică care îi poartă şi acum numele, *graficul lui Hubbert* – cunoscută în general sub denumirea de *graficul valorii maxime a producţiei de petrol*. Figura 4.3 prezintă curba teoretică a petrolului şi curba reală din producţia de petrol a SUA. Datele din lume se corelează aproape exact cu curba prezisă. Rezultate convingătoare ca acestea se aplică acum estimărilor la nivel mondial, pentru a ne oferi o idee realistă despre durata în care se vor epuiza rezervele mondiale.

Producţia de petrol brut a SUA şi Curba lui Hubbert

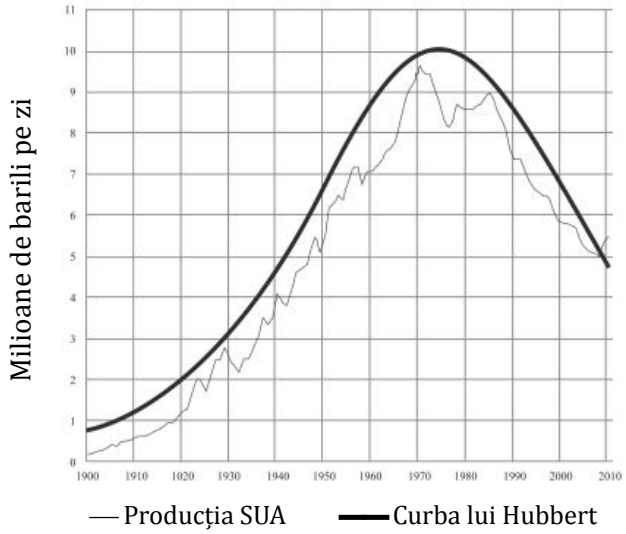


Figura 4.3. Acest grafic prezintă estimările geologului dr. M. King Hubbert privind valoarea maximă a producţiei de petrol în Statele Unite şi curba reală a producţiei. Această comparaţie ilustrează acurateţea calculelor lui Hubbert şi confirmă corectitudinea calculelor similare la nivel global. Sursa: US Energy Information Administration.

Rezultatul? *Am trecut deja de vârful producţiei,* şi asta s-a întâmplat acum aproximativ 25 ani – la mijlocul anilor ’80. Am intrat într-o eră care se bazează pe petrol, care este din ce în ce mai greu de extras şi din ce în ce mai costisitor de produs pentru a satisface cererea de energie la nivel mondial. Dilema este că, deşi ştim că nu mai există petrol „ieftin“ şi rezervele mondiale sunt în scădere, cererea de petrol continuă să crească în fiecare an. Figura 4.4 arată modul în care cererea a început să depăşească producţia, la mijlocul anilor ’80. Deşi

creşterea conştientizării problemelor de mediu şi dezvoltarea de automobile mai eficiente au diminuat cererea de petrol în ţările occidentale dezvoltate, cererea mondială continuă să crească, în mare parte din cauza economiilor emergente, cum ar fi cele din India şi China.

Până de curând, cantitatea de petrol disponibilă a fost, în mare măsură, capabilă să ţină pasul cu cererea. Este clar, însă, că această relaţie nu poate rezista în condiţiile actuale.

Producţia de petrol şi consumul la nivel mondial, 1965-2000

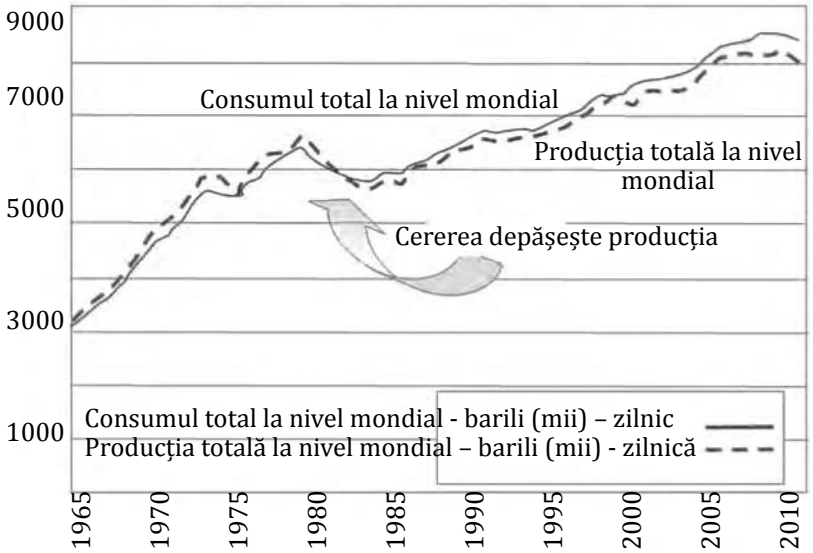


Figura 4.4. Acest grafic arată producţia globală de petrol, comparativ cu cererea globală. Datele arată că două tendinţe sunt clare: (1) cererea de petrol a devenit mai mare decât cantitatea de petrol disponibilă la mijlocul anilor ’80 şi (2) decalajul dintre cerere şi producţie este în creştere. Sursa: BP Statistical Review of World Energy (iunie 2011).

Acum, când oferta de petrol ieftin este în scădere, oamenii de ştiinţă trebuie să caute adânc în oceane, la mulţi kilometri în apă, şi mai adânc în pământ, sub mulţi kilometri de rocă, restul depozitelor. Aceşti doi factori fac forajul mai dificil şi cresc costurile de extracţie, ceea ce face ca producţia de petrol brut să fie mai puţin profitabilă. Termenul care descrie această relaţie este *recuperarea investiţiei* (Rl). Scăderea RI la producţia de petrol actuală este deja un factor care dă un nou sens termenului de *valoare de vârf a producţiei de petrol*.

Deşi petrolul va continua să fie un element major în satisfacerea nevoilor energetice ale lumii în viitorul apropiat, importanţa lui scade din ce în ce mai mult, deoarece alte forme regenerabile de energie şi progresele în tehnologia gazelor naturale modifică în mare măsură ecuaţia energetică a lumii.

Extreme economice

Când privesc publicul de pe scenă în timpul seminariilor mele, nu este neobişnuit să observ cum participanţii coboară privirea la simpla menţiune a cuvântului *economie*. Mulţi oameni asociază în mod automat cuvântul cu banii, un subiect ce pare plictisitor şi prea tehnic. Dar când le spun că economia lumii înseamnă mult mai mult decât bani, devin curioşi. „Cum poţi avea o economie fără bani?“ întreabă ei. Răspunsul îi surprinde pe unii.

Fie că vorbim despre economia unei familii sau economia unei planete, adevărul este că ea *poate* include bani, dar nu e neapărat necesar. Economia noastră globală face parte din ţesătura de relaţii creată de familiile, comunităţile şi naţiunile lumii împreună. Este mijlocul

prin care împărtăşim lucrurile pe care le avem cu alte persoane care au nevoie de ele, iar ei fac acelaşi lucru cu noi. Fără o economie, nu am putea face schimb de alimente, energie, medicamente şi bunuri, care sunt vitale pentru viaţa noastră de fiecare zi.

Cu această idee de economie în minte, publicul trece, dintr-o dată, de la a fi puţin curios, la intens interesat. Brusc, semnificaţia subiectului devine extrem de clară: vorbim despre însăşi viaţa lor şi despre esenţa schimbărilor care îi afectează în fiecare zi.

Deşi subiectul economiei mondiale ar fi interesant de studiat în orice moment, este crucial să facem acest lucru în perioada de extreme în care trăim, dintr-un motiv foarte important: economia are probleme. În funcţie de expertul căruia îi adresezi întrebarea, unii vor spune că economia globală este afectată şi are nevoie de vindecare. Alţii vor spune că este distrusă şi *nu* mai există vindecare. Aproape universal, însă, toţi vor fi de acord că economia mondială, aşa cum o ştim, se clatină pe marginea prăpastiei, înainte de un colaps fără precedent.

Deşi motivele care contribuie la o astfel de situaţie precară sunt multe şi putem descoperi rădăcinile vulnerabilităţii noastre într-o serie de factori care au început în secolul trecut odată cu sistemul bancar, ele nu pot fi analizate doar în câteva pagini. Şi, deşi acest gen de informaţii sunt interesante, ele nu stau în centrul schimbărilor pe care le putem face în viaţa noastră astăzi pentru a fi mai rezilienţi. Astfel încât, voi limita această parte a cărţii la două elemente cheie care converg în peisajul economic al lumii. Ambele contribuie la perioada de extreme pe care o trăim şi care îţi afectează viaţa chiar acum.

Aceşti factori sunt:

1. Monedele de rezervă din lume

2. Nivelurile de îndatorare fără precedent

Fiecare dintre aceste idei este simplu de înţeles. Când le punem împreună, ele spun o poveste. Această poveste va deveni importantă în capitolele următoare ale acestei cărţi, care se referă la crearea rezilienţei în viaţa ta.

Deci. Să începem...

Factorul 1: Banii pe care toată lumea îi foloseşte

În urma celui de-al doilea război mondial. Statele Unite au avut, fără îndoială, cea mai puternică economie din lume, bazată pe cea mai puternică şi mai stabilă monedă: dolarul SUA. Din cauza forţei şi siguranţei lui, dolarul a fost adoptat ca monedă de schimb folosită între ţări pentru achiziţiile mari, cum ar fi cele de petrol, aur şi alimente. Pe data de 22 iulie 1944, a devenit oficial moneda de rezervă a lumii. Definiţia unei monede de rezervă este „moneda care este păstrată în cantităţi importante de către mai multe guverne şi instituţii, ca parte a rezervelor lor valutare“.

Faptul că ai o monedă de rezervă globală are avantaje şi dezavantaje. Pentru ţara care emite moneda, e un lucru bun, deoarece se asigură că există întotdeauna o cerere pentru banii ei. De asemenea, îi oferă acestei naţiuni un avantaj atunci când vine vorba de ratele de schimb şi cumpărarea de mărfuri din import. Dezavantajul este că sănătatea monedei de rezervă afectează toate economiile care o folosesc.

Astăzi, lumea foloseşte mai multe valute de rezervă. Aceste diferite valute sunt ţinute într-un „coş,“ în care dolarul american şi moneda euro europeană reprezintă 90%.

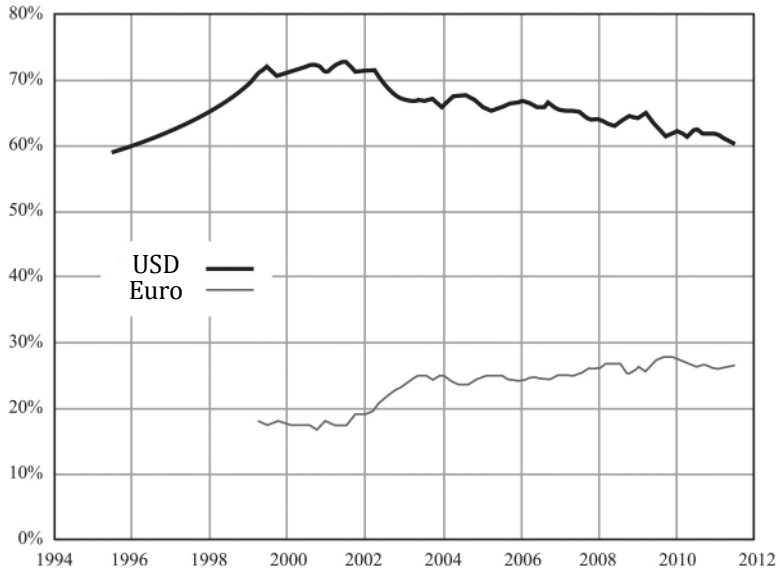


Figura 4.5. Dolarul american şi moneda euro europeană reprezintă rezerva primară de valută pentru băncile lumii. Deoarece tranzacţiile mari între naţiuni pentru produse de bază, cum ar fi energia şi produsele alimentare, sunt realizate folosind aceste monede de rezervă, stabilitatea lor are un efect mare asupra economiei globale.

Ca valute de rezervă primare, sume mari din aceste două monede sunt deţinute de instituţiile financiare şi de băncile lumii (vezi Figura 4.5). Restul de 10% din coşul de rezervă este format din alte valute, cum ar fi lira sterlină britanică, yenii japonezii şi francul elveţian. Asta înseamnă că starea dolarului şi a monedei euro are un impact mare asupra multora dintre economiile lumii – şi de aici încep problemele. Datoria legată de valutele de rezervă este unul dintre factorii care contribuie la perioada de extreme în care trăim.

Factorul 2: Datorii, datorii şi tot mai multe datorii

Nu este un secret că economia mondială este în criză sau că datoriile reprezintă o mare parte a problemei. Rar trece o zi când mass-media să nu ne amintească de criza datoriilor din Europa, sau de datoria incredibilă pe care o acumulează lumea. Deşi datoria naţională a fost întotdeauna un factor critic pentru guverne şi ţări, în urma crizei financiare din Statele Unite ale Americii din 2008, când sume imense de bani au fost dedicate evitării unui colaps bancar global, datoria SUA şi a lumii a început să scape de sub control. În 2012, de exemplu, datoria la nivel mondial a ajuns la un record de 48.800 miliarde dolari, de peste două ori mai mare decât cele 19.900 miliarde dolari datorate cu doar zece ani mai devreme, în 2002. În toamna anului 2013, datoria globală a crescut la o valoare uimitoare de 51.500 miliarde dolari, ca urmare a ceea ce pare să fie o tendinţă de escaladare, care va continua în viitorul previzibil. Această situaţie ne-a dus într-un teritoriu neexplorat. Niciodată nu au avut cele mai mari economii ale lumii, cum ar fi cea a Statelor Unite, a zonei euro şi a Japoniei, de exemplu, atât de multe datorii, încât să fie egale sau să depăşească veniturile lor anuale, sau *produsul intern brut* (PIB).

Modul în care este abordată această criză în prezent este ca ţările care au datorii să adauge mai mulţi bani la sursele lor de venit pentru a se asigura că există fonduri suficiente pentru a plăti facturile şi pentru a menţine roţile comerţului în mişcare. Deşi termenul folosit adesea pentru a descrie această practică este *tipărirea* de bani, în prezent, doar o cantitate relativ mică de bani este, de fapt, creată sub forma banilor fizici. Crearea de bani ţine

mai mult de rezervele monetare şi de politicile monetare expansive, cum ar fi programele de facilitare cantitative (QE1. QE2, QE3 şi aşa mai departe), concepute pentru a crea efectul adăugării de bani în sistem.

Vestea bună este că această soluţie are, pentru moment, un efect de echilibrare a economie mondiale. De fiecare dată când banii sunt creaţi, cecurile asigurărilor sociale sunt acoperite. Angajaţii federali sunt plătiţi şi viaţa pare să continue ca de obicei. Reversul medaliei este că există un alt efect, care face ca această soluţie să fie nesustenabilă pe termen lung.

Când se creează mai mulţi bani, fie că e vorba de dolari, euro, sau yeni, asta înseamnă că intră mai mulţi bani în circulaţie şi fiecare unitate are o valoare mai mică. Cu alte cuvinte, pentru că există mai multe unităţi disponibile, moneda devine mai diluată şi mai slabă. La fel ca în cazul oricărui lucru diluat, asta înseamnă că este nevoie de mai multe unităţi din acea monedă pentru a plăti pentru aceleaşi lucruri, decât erau nevoie trecut, atunci când moneda era mai puternică. Concluzia este uşor de imaginat: atunci când datoria noastră creşte şi se creează mai mulţi bani pentru a acoperi obligaţiile, valoarea banilor noştri scade.

Această devalorizare a dolarului a fost un factor important în creşterea preţurilor pe care americanii au observat-o la pompele din benzinării, în magazinele alimentare şi în farmacii. Între 2000 şi 2011, de exemplu, preţul la porumb, una dintre cele mai importante culturi alimentare din lume, a crescut de la 75 dolari pe tonă, la peste 310 dolari pe tonă. Între 1998 şi 2008, preţul benzinei a crescut de la o medie de 1,02 dolari per galon la o medie de 4,02 dolari per galon – un procent enorm, de 294%!

Aceşti factori – devalorizarea şi datoria – contribuie, de asemenea, la problemele din unele părţi ale lumii care se bazează pe monedele de rezervă pentru necesităţile vieţii de zi cu zi. Slăbirea valutei de rezervă din cauza datoriilor în creştere a dus costurile pentru produse alimentare, energie şi locuinţe dincolo de capacitatea de cumpărare a bugetelor gospodăriilor casnice, în ţările în care venitul anual este doar o fracţiune din cel existent în ţările occidentale mai bogate.

Datoria-record a lumii şi slăbirea rezultată a principalelor valute reprezintă un factor cheie, care contribuie la perioada de extreme în care trăim.

Având în vedere condiţiile extreme ale climei noastre, cererile extreme de energie şi presiunea extremă impusă asupra economiilor noastre – toate fiind amplificate de nivelurile extreme de populaţie – este corect să spunem că trăim într-o perioadă de volatilitate extraordinară. Aşa cum a observat prietenul meu din benzinărie în Introducere, în colţul său de lume, viaţa nu mai este, cu siguranţă, ca „înainte“.

Poate Peggy Noonan, editorialist la The Wall Street Journal, a spus-o cel mai bine: „Trăim zilele despre care înţelepţii ne-au avertizat. Zile istorice“ Lămurind ce vrea să spună prin „istorice“ ea continuă: „Trăim într-o epocă pe care oamenii de ştiinţă de peste 50 ani o vor analiza şi studia... Ei ne vor privi, pe tine şi pe mine, ca pe nişte veterani cărunţi ai unui eveniment măreţ“ Cred că există un mare adevăr în remarca lui Noonan. Oriunde călătoresc în lume, există sentimentul că trăim, de fapt, într-o perioadă importantă.

După părerea mea, dacă putem înţelege: (1) de ce au loc atât de multe schimbări aparent separate, (2) de

ce se întâmplă acum şi (3) unde ne vor conduce, atunci vom face un salt uriaş spre a explica schimbarea şi locul nostru în ea. În acest sens, am putea crea, de asemenea, un sentiment reînnoit de speranţă şi optimism pentru noi, familiile şi comunităţile noastre. Această speranţă ar putea deveni numitorul comun pentru oameni din diferite culturi, tradiţii spirituale şi religioase, un mod de viaţă şi, de asemenea, ne dă un motiv să gândim dincolo de diferenţele dintre noi, la realităţile care ne transformă pe toţi. Cheia pentru supravieţuirea noastră este să recunoaştem realităţile cu care ne confruntăm: lucrurile care se schimbă şi ce înseamnă schimbările în vieţile noastre.

Niciodată în lumea modernă nu am încercat să satisfacem nevoile tot mai mari ale atât de multor oameni prin scăderea furnizării de resurse, şi aşa puţine, în condiţiile unor schimbări climatice ce suprasolicită cererea.

Extreme temporare sau noua normalitate?

Până de curând, a existat tendinţa de a considera tipul de extreme pe care tocmai l-am descris ca anomalii separate şi independente. Rezultatul unei astfel de gândiri este că ajungem să încercăm să stingem incendiile provocate de o problemă de aici şi un altul de acolo. Deşi putem face acest lucru, cu diferite grade de succes temporar, nu ajungem niciodată cu adevărat la problemele de bază ce stau în centrul extremelor.

Această abordare mă face să mă gândesc la imaginea unui balon plin cu apă care are o scurgere într-un loc

şi încerci să o opreşti doar pentru a vedea că apare o alta, într-un alt loc. Când ne gândim la schimbarea climei, de exemplu, am fost făcuţi să credem că, dacă am înceta să folosim combustibilii fosili şi am adopta un stil de viaţă curat, ecologic şi durabil, am rezolva cumva încălzirea care reprezintă o parte din perioada de extreme în care trăim. Deşi cred *cu tărie* şi susţin dezvoltarea de forme de energie curate, ecologice şi durabile – şi *cu siguranţă* am solicita mai puţin resursele folosind becuri care economisesc energia în casele şi birourile noastre, iar mersul cu bicicleta la serviciu şi la şcoală este *cu siguranţă* mai sănătos decât mersul cu maşina – realizarea acestor modificări de stil de viaţă cu convingerea că ele sunt *răspunsul* are o consecinţă.

Pentru un număr tot mai mare de oameni şi factori de decizie politică, care se concentrează pe aceste schimbări lăudabile în modul în care trăim, această abordare a devenit o diversiune de la o realitate crudă şi incomodă: înregistrările pământului ne spun că schimbările pe care încercăm să le oprim sunt, de fapt, caracteristicile noii stări de normalitate. În loc să recunoaştem adevărurile ştiinţifice, cum ar fi cele din Figura 4.1 – care descriu ciclurile climatice din trecut, la ce ne putem aştepta în mod realist astăzi şi cum ne putem *adapta* la schimbări – gândirea lor sugerează că putem reveni la vechea stare de normalitate, respectiv clima secolului XX. Problema cu această gândire este că accentul se pune mai degrabă pe stoparea şi pe inversarea schimbărilor, decât pe crearea rezilienţei necesare pentru a ne adapta la ele.

Ni s-a sugerat că putem mai degrabă sa rezolvăm problemele, decât să ne adaptăm la extremele care au devenit noua stare de normalitate.

Acesta este unul dintre acele momente când genul de conversaţie pe care o am cu tine poate deveni, uneori, inconfortabil şi, pentru unii oameni, dificil. Motivul este că asta înseamnă să recunoaştem faptul că extremele sunt reale şi că au o cauză. Dacă acceptăm istoria pământului, de exemplu, ea arată în mod clar că trăim în momentul unui ciclu repetitiv, când s-au declanşat mari schimbări climatice în trecut. Mass-media, ştiinţa populară şi sălile de clasă şi manualele tradiţionale au fost reticente în a confirma exactitatea calculelor vechi care descriu astfel de schimbări, în special cele care vorbesc despre ciclurile de 5.125 ani descrise de calendarul mezoamerican. Asta, până de curând.

Într-o lucrare publicată în 2004, Lonnie Thompson, Ph.D., glaciolog la Centrul de Cercetare Byrd Polar al Ohio State University, descrie o schimbare bruscă a climei în urmă cu 5.200 ani, care ne oferă indicaţii despre mutaţia cu care ne confruntăm în zilele noastre. Thompson relevă că descoperirile ce provin dintr-un număr de surse diferite, dintr-un număr de locaţii diferite de pe tot globul, toate conducând spre o concluzie surprinzătoare. De la polenul din mostrele prelevate de pe fundul unui lac din America de Sud şi din metanul găsit în calotele glaciare din Groenlanda şi Antarctica, la datele obţinute din inelele copacilor din Regatul Unit şi plantele conservate în calotele de glaciare din Anzii peruvieni, povestea spusă de înregistrările planetei este cât se poate de clară: clima s-a schimbat în mod dramatic în urmă cu 5.200 ani, iar impactul asupra vieţii pe Pământ a fost imens.

Nu faptul că o mare schimbare a avut loc este important; ci *momentul* când a avut loc schimbarea. Ne-am obişnuit să credem că schimbările climatice au avut loc pe vremea când dinozaurii cutreierau pământul şi că oa-

menii, după ce au apărut, trăiau în peşteri. Ceea ce face ca descoperirile lui Thompson să fie atât de importante este faptul că, în schema de ansamblu a istoriei, 5.000 ani nu înseamnă o perioadă chiar atât de îndepărtată în timp. Pentru a pune această dezvăluire în perspectivă, studiul relevă faptul că schimbarea a avut loc în istoria consemnată de om, doar cu 3.000 de ani înainte de Iisus, în prima parte a Epocii de bronz.

„Ceva s-a întâmplat în acel moment şi a fost ceva de proporţii," spune Dr. Thompson. Descriind semnificaţia, el continuă: „Dovezile arată clar acest moment din istorie şi evenimentele care au avut loc. *De asemenea, indică schimbările similare care au loc în clima de azi* [sublinierea îi aparţine autorului]".

Din studii precum cele ale lui Thompson, putem decela indicaţii privind schimbările pe care le trăim astăzi şi, probabil, mai important, informaţii asupra modului în care le-am putea adapta la viaţa noastră. Am vorbit personal la conferinţe unde până şi organizatorii considerau că realităţile despre perioada de extreme prin care trecem nu ar trebui să fie făcute publice. Motivul care mi s-a dat pentru ascunderea acestor informaţii a fost chiar mai îngrijorător decât ceea ce arată datele reale. Mi s-a spus: „Nu vrem să-i speriem pe oameni".

Înţeleg intenţia unor astfel de comentarii şi cred cu sinceritate că vine dintr-un sentiment de responsabilitate şi de grijă autentică. Cu toate acestea, cred că, deşi calmarea stării de anxietate a oamenilor a funcţionat, poate, în unele situaţii din trecut, nu mai este util să urmăm această linie de gândire azi.

Când aud astfel de comentarii, îmi aduc aminte de o familie disfuncţională care încearcă să se ocupe de izbucnirile individuale de furie care afectează negativ vieţile

membrilor ei, fără a recunoaşte factorul declanşator care stă la baza acestei situaţii. Ideea e că această gândire nu funcţionează pentru o familie şi nu va funcţiona nici pentru lume. Perioada de extreme în care trăim ne-a plasat într-un teritoriu necunoscut. Dacă a existat vreodată un moment în care să fie necesar să fim sinceri cu noi înşine în privinţa problemelor cu care ne confruntăm, atunci nu mă pot gândi la unul mai oportun decât acesta!

Puncte critice de convergenţă

Din studii ale unor „centre de gândire“ respectate, cum ar fi Institutul Worldwatch, fondat în 1974 pentru a realiza cercetări independente ale probleme globale critice, precum şi Institutul Resurselor Mondiale, fondat în 1982 pentru a analiza politici de mediu; la Raportul de sinteză a evaluării ecosistemelor mileniului UNESCO, elaborat de 1.300 de oameni de ştiinţă din 95 de ţări, este clar că cele mai strălucite minţi ale timpului nostru au mers dincolo de avertismentele din trecut pentru a ne alerta cu privire la tendinţele periculoase ale aspectelor nefavorabile vieţii. Trăim într-o perioadă despre care strămoşii ne-au avertizat în trecut, iar amploarea schimbărilor cu care ne confruntăm este semnalul nostru pentru a ne trezi şi a fi atenţi.

În 2005, revista *Scientific American* a publicat o ediţie specială, „Crossroads for Planet Earth“ (Momente de răscruce pentru planeta Pământ), care a confirmat că perioada în care trăim nu este una obişnuită. O secţiune descrie cum rasa umană „intră acum într-o perioadă unică din istoria ei.“ Scopul articolului din revistă a fost acela de a identifica o serie de crize mondiale care, dacă

nu sunt controlate, deţin potenţialul de a pune capăt vieţii şi civilizaţiei umane, aşa cum o ştim noi astăzi: totul, de la boli noi fără remedii cunoscute şi naţiuni mari consumatoare de energie care epuizează resursele finite ale Pământului, la nivelurile fără precedent de sărăcie globală şi de dispreţ faţă de starea de sănătate a oceanelor, râurilor şi pădurilor tropicale. Concluzia a fost unanimă: pur şi simplu nu putem continua să trăim aşa cum am făcut-o în trecut, dacă ne aşteptăm să supravieţuim măcar în următorii 100 de ani.

Pământul nu ne poate susţine obiceiurile. Peste 1.000 de oameni de ştiinţă din diferite discipline au prezentat această idee într-un raport publicat de Forumul Economic Mondial, pe bună dreptate intitulat *Riscuri Globale 2013*. Ideea principală este că schimbările climatice şi prăbuşirea economiei globale creează ocazia unei „furtuni perfecte“ de crize, care va avea un impact pe termen lung asupra lumii.

Ideea pe care aceste organizaţii şi altele o aduc la cunoştinţa opiniei publice este că fiecare dintre scenariile identificate în rapoartele lor este catastrofală şi toate se desfăşoară acum. Cei care au contribuit la aceste buletine şi rapoarte speciale nu sunt, cu siguranţă, singuri în evaluările situaţiei noastre. Ei, împreună cu alţi cercetători ştiinţifici – de la autori independenţi la membrii ai agenţiilor de informaţii ale Statelor Unite, inclusiv Pentagonul şi CIA, care văd criza ca o ameninţare la adresa stabilităţii şi securităţii – au tras semnale de alarmă sonore şi clare.

Semnalele de alarmă ne spun că suntem *deja* într-o situaţie dificilă – natura este deja pe punctul de a-şi pierde oceanele, pădurile şi animalele care fac posibilă viaţa aşa cum o cunoaştem. Când luăm în calcul realita-

tea economiilor prăbuşite, resursele în curs de epuizare, schimbările climatice şi pierderea a întregi industrii – şi locurile de muncă pe care le-au furnizat pentru familiile şi comunităţile noastre – atunci extremele individuale capătă un nou sens.

Punctele critice fără întoarcere din diferite domenii ale vieţii noastre ne conduc spre un moment de *convergenţă*. Deşi au fost găsite diferite motive care să explice de ce atât de multe crize au loc într-o perioadă de timp atât de scurtă, se pare că există un consens general în ceea ce priveşte imaginea de ansamblu: ceva extraordinar se desfăşoară în lumea noastră.

Cum începem să definim ceva atât de amplu, încât a fost anticipat de mii de ani, are potenţialul de a modifica tot ce este viu pe Pământ, dar nu poate fi cuprins într-un singur cuvânt sau idee?

Poate tocmai pentru că implicaţiile perioadei noastre de extreme sunt atât de vaste, a existat o reticenţă în a recunoaşte măcar că suntem în mijlocul a ceva atât de mare. Poate condiţiile, provocările şi crizele cu care ne confruntăm, împreună cu comunităţile, naţiunile şi lumea noastră, sunt cel mai bine rezumate de biologul evoluţionist E. O. Wilson. El afirmă că trăim în ceea ce el numeşte „perioadă de gâtuire“, când stresul aplicat atât asupra resurselor cât şi asupra capacităţii noastre de a rezolva problemele din zilele noastre va fi împins la limită.

După ce am descoperit că organizaţii respectate arată spre aceleaşi probleme critice şi ajung la aceleaşi concluzii generale, putem vedea clar că suntem în mijlocul unei convergenţe rare de factori care creează o tranziţie în lumea noastră, întrebarea este: *încotro ne conduce tranziţia?*

Ne îndreptăm către o lume a distrugerii? Sau ne îndreptăm către o lume a transformării? Incapacitatea noastră de a recunoaşte imaginea de ansamblu şi unde ne conduc tendinţele actuale ar putea fi, în cele din urmă, cea mai gravă problemă cu care ne confruntăm.

Din fericire, această problemă este rezolvabilă.

Oare convergenţa punctelor critice face din perioada pe care o trăim una a distrugerii sau a transformării? Alegerea ne aparţine.

Noi şi ei

Când analizăm cu atenţie cele mai mari schimbări din lumea noastră, observăm o temă comună care scoate în evidenţă motivul schimbării, cât se poate de clar. Este pur şi simplu următorul: singurele lucruri care se prăbuşesc sunt modurile de gândire şi de viaţă care nu mai sunt durabile. Faptul că atât de multe aspecte ale vieţii de zi cu zi se prăbuşesc atât de repede ne spune unde anume gândirea din trecut nu mai funcţionează. Şi de la datorii record, la producţia de petrol record, căderea simultană a unor mari sisteme ne spun că acum este momentul să regândim însăşi credinţele care ne-au determinat alegerile în trecut.

Realităţi ca acestea i-au determinat pe mulţi experţi să considere perioada de extreme în care trăim ca o perioadă de *criză*.

Dar cuvântul *criză* nu înseamnă neapărat că ceva rău se întâmplă. Poate însemna. În acelaşi timp, că ceva *important* se întâmplă.

Obişnuiam să am o aversiune faţă de cuvântul *criză*. Recent, însă, am ajuns să-l apreciez dintr-un singur motiv: dacă spunem că ne aflăm „într-o“ criză, asta înseamnă că mai avem încă timp pentru a remedia problema. Dacă spunem că această criză s-a „încheiat,“ asta implică faptul că nu mai putem face nimic. Deci, faptul că suntem încă în mijlocul unei crize de schimbare a climei, de volatilitate economică şi de producţie a energiei înseamnă că avem şansa de a ne adapta. Acestea sunt consecinţele cu care ne confruntăm astăzi din cauza unui mod de gândire anterior. Întrucât lumea s-a schimbat, aceste probleme solicită atenţia noastră imediată.

Niciodată nu li s-a cerut atât de multor oameni să gândească atât de diferit şi să rezolve probleme atât de multe şi de mari, într-o perioadă de timp atât de scurtă.

Trăim într-o lume în care totul este conectat. Nu mai putem să gândim în termeni de *noi* şi *ei,* atunci când este vorba de consecinţele modului în care trăim. Astăzi, este vorba despre *noi.* Exact pentru a crea o senzaţie mai mare de uniune între noi, am dezvoltat Internetul care ne uneşte, industria de transport care deplasează oamenii între continente şi naţiuni, pieţele financiare care funcţionează non-stop şi reţelele de telefonie mobilă care ne permit să trimitem mesaje celor dragi de pe cealaltă parte a lumii, la ora 3 dimineaţa. Scopul este de a ne conecta. Dar asta a devenit o sabie cu două tăişuri: conexiunile noastre globale ne permit să împărtăşim totul, de la muzică, artă, cultură şi sărbători – lucruri bune – la probleme nu-atât-de-bune, privind lipsa de energie, de alimente şi de bani.

În timpul unei călătorii recente la Cuzco, vechea capitală a statului Peru, situată la mare altitudine, în Munţii Anzi, am fost martor la marea deschidere a unui

restaurant McDonald's. Era amplasat la doar câţiva metri de catedrala istorică, veche de 400 de ani, din piaţa centrală a oraşului, care adăposteşte unele dintre cele mai vechi relicve ale bisericii catolice în Lumea Nouă, anterioare cuceririi spaniole. Există puţină carne de vită în zonă, dar cea de alpaca (un animal înrudit cu lama) este din belşug. Aşadar, versiunea andină a Big Mac-ului este formată, de fapt, din două chiftele de carne de alpaca, într-o chiflă cu seminţe de susan, acoperită cu celebrul sos special.

Am fost martor la acelaşi lucru în capitala tibetană Lhasa, situată la o altitudine de 3.650 de metri deasupra nivelului mării, unde carnea locală, iacul, a înlocuit carnea de vită folosită în occident. Tibetanilor din zonă le place să glumească despre burgerul Big Iac care a înlocuit tradiţionalul Big Mac. Ideea este că globalizarea a făcut ca McDonald, Starbucks şi KFC, de exemplu, să devină obiective familiare în locuri îndepărtate ale lumii de astăzi, la fel cum sunt de zeci de ani în cele mai mari oraşe din Statele Unite şi Europa.

Aceeaşi unitate care ne permite împărtăşirea unor astfel de fragmente de cultură comercială, precum şi de modă, muzică şi artă, face ca marile probleme dintr-o parte a lumii să afecteze în mod inevitabil viaţa unor comunităţi întregi din alte părţi ale lumii. Asta înseamnă că efectele schimbărilor climatice, de exemplu, se văd în creşterile de preţ care reflectă recoltele mai mici obţinute de pe câmpurile lovite de secetă ale lumii; încetinirea ritmului de creştere în economia globală se vede prin închiderea de fabrici şi pierderea locurilor de muncă din comunităţile noastre locale; şi creşterea nivelului global de îndatorare se traduce prin slăbirea monedei noastre locale şi prin dobânda mică record pe care o primim la

certificatele noastre de depozit şi la conturile de economii pentru pensionare. Prin aceste exemple simple este clar că nu mai putem separa lumea de „acolo“ de ceea ce se întâmplă la mesele noastre în familie, în sălile noastre de clasă şi în birourile noastre.

Unitatea noastră înseamnă, de asemenea, că nu mai putem separa spiritualitatea de viaţa noastră de zi cu zi. În timpul întâlnirilor şi interviurilor cu mass-media înainte de un seminar public, este ceva obişnuit ca intervievatorul să mă întrebe dacă o să vorbesc despre „chestii ştiinţifice“ sau „chestii spirituale.“ Răspunsul meu la această întrebare nu este, în general, cel pe care intervievatorul speră să-l audă. „Unde tragi linia dintre spiritualitate şi viaţa noastră de zi cu zi?“ răspund eu.

Este o întrebare importantă, întrucât separarea artificială dintre ştiinţă şi spirit este exact ceea ce ne ţine blocaţi în gândirea care ne împiedică să ne adaptăm la crizele de astăzi.

„Ce ar putea fi mai spiritual,“ întreb, „decât aplicarea celor mai profunde adevăruri revelate de ştiinţă ca soluţii reale în viaţa noastră de zi cu zi?“

Criza schimbării înseşi

Când marile schimbări se întâmplă în vieţile noastre, avem tendinţa de a le privi iniţial ca pe nişte crize. Subiectul anterior despre schimbările climatice este exemplul perfect. Atunci când clima a început să se schimbe, i-a prins pe mulţi oameni cu garda jos. Deşi învăţăturile diferitelor tradiţii indigene din întreaga lume ne-au avertizat de secole să ne aşteptăm ca aceste schimbări să apară şi istoria geologică a Pământului ne arată clar că

suntem „pe calea“ unei schimbări ciclice a climei, oamenii obişnuiţi, care-şi văd de activităţile lor de zi cu zi, pur şi simplu nu se aşteptau la asta. Şi nu e de mirare că au fost luaţi prin surprindere. În amintirea oamenilor care trăiesc astăzi, tiparele de climă din ultimul secol au devenit familiare, regulate şi previzibile. Temperaturile şi sezoanele pentru culturile agricole şi plantele din grădinile noastre au devenit la fel de sigure cum noaptea urmează după zi. Apoi, dintr-o dată, toate acestea s-au schimbat.

Eu şi soţia mea am trăit această schimbare personal, în deşertul înalt din nordul statului New Mexico. Zona este cunoscută pentru umiditatea scăzută, abundenţa de soare şi clima în general blândă. Deşi precipitaţiile sunt slabe în cea mai mare parte a anului, în deşertul din New Mexico au existat de obicei ceea ce localnicii numesc ploi musonice, în lunile de vară. Ca după ceas, la începutul lunii iulie a fiecărui an, aerul cald, umed din Golful Mexic se deplasează spre nord şi se ciocneşte de aerul rece, uscat, care vine peste munţii din Colorado şi New Mexico. În fiecare după-amiază, atunci când aceste mase de aer se întâlnesc, creează un spectacol remarcabil de fulgere şi furtuni masive. Aceste precipitaţii abundente continuă aproape întreaga vară. Aşa se întâmpla până de curând.

New Mexico şi o mare parte din deşertul sud-vestic este în mijlocul unei secete multianuale în plină floare. Pentru prima dată în memoria locuitorilor care trăiesc în zonă de multe generaţii, crescătorii de vite locali sunt obligaţi să-şi vândă vitele, iar fermierii locali să-şi abandoneze culturile, deoarece nu le mai pot susţine. Pentru oamenii şi economia din New Mexico, schimbarea vremii este o criză care îi forţează să-şi schimbe modul în care gândesc şi felul în care trăiesc.

Luat prin surprindere

30 iunie 2012 va intra în cartea recordurilor ca noaptea care i-a luat pe experţii în meteorologie prin surprindere. Deşi meteorologii au observat tiparele convergente de căldură şi de umiditate pe radarele lor, până şi ei au fost uimiţi de dimensiunea şi magnitudinea furtunilor pe care le-au format tiparele. „Amplitudinea imaginii [radar] pe care am văzut-o este un eveniment foarte rar," a declarat Stephen Konarik, meteorolog la Serviciul Naţional de Meteorologie. „Nu ne-am aşteptat ca evenimentul să aibă această magnitudine."

Costul daunelor provocate de sistemul de furtună care s-a extins din partea vestică superioară a Statelor Unite până la Coasta de Est în acea noapte a fost de aproximativ trei sferturi din cel înregistrat în urma Uraganului *Irene* (august 2011), unul dintre cele mai mari în istoria Statelor Unite. Chiar şi cu ajutorul a aproximativ 600 de muncitori ai firmelor de utilităţi şi al echipajelor de urgenţă care au venit de departe, din Texas, Michigan şi Florida, rezidenţii au rămas fără energie electrică până în săptămâna următoare. Un localnic a remarcat modul în care furtuna i-a luat prin surprindere pe toţi, declarând: „Cred că a fost o adevărată surpriză pentru toată lumea, aparent chiar şi pentru ei." Prin *ei,* a vrut să spună meteorologii.

Deşi severitatea acestor furtuni poate veni ca o surpriză pentru meteorologi, pentru cei care locuiesc aproape de ciclurile naturii nu e aşa. Aproape la nivel universal, textele antice şi tradiţiile indigene ne-au avertizat că acum este exact momentul în care ne putem aştepta la schimbări extraordinare, la mai multe niveluri ale vieţii noastre, inclusiv de climă, la nivel mondial şi local. Au ştiut că schimbarea va veni dintr-un un motiv simplu – pentru că se întâmplă *mereu.*

Aşa cum am descris în cartea *Timpul fractal*, la fiecare aproximativ 5.000 ani, ciclurile soarelui şi poziţia Pământului în spaţiu conspiră pentru a aduce schimbări masive în lumea noastră, ca cele evidenţiate de către studiile geologice descrise anterior în acest capitol. Faptul că aceste schimbări sunt acum documentate ştiinţific confirmă înţelepciunea strămoşilor noştri. Şi pentru că schimbările se bazează pe cicluri care sunt previzibile şi simplu de calculat, nu este dificil să se identifice când a avut Ioc ultima mare schimbare şi apoi să se calculeze când va apărea din nou. Esenţa schimbărilor descrise de către cei care au le-au cunoscut în trecut urmăreşte o viziune asupra lumii care este simplă şi intuitivă. Este, în esenţă, o hartă a relaţiilor care dau sens perioadei de extreme în care trăim (vezi Figura 4.6).

Această hartă ne ajută să înţelegem realitatea care stă la baza crizelor cu care ne confruntăm astăzi: *Când lumea se schimba, noi ne schimbam.* Ne schimbăm ca oameni. Ne schimbăm ca societăţi şi comunităţi sub influenţa lumii noastre în schimbare. Şi când vedem magnitudinea a ceea ce se desfăşoară chiar acum, putem fi absolut siguri că suntem în mijlocul unei mari schimbări în vieţile noastre, aşa cum sunt şi cei dragi nouă, prietenii şi vecinii. De asemenea, putem fi siguri că schimbările la care suntem supuşi se desfăşoară rapid. Pe măsură ce natura este împinsă la limitele a ceea ce este posibil pentru a susţine viaţa, extremele ne forţează şi pe noi ca indivizi, familii şi comunităţi. Ne forţează în moduri care uneori sunt evidente şi alteori subtile.

Extremele vieţii ne obligă să gândim diferit despre noi înşine şi să reconsiderăm modul în care ne susţinem locurile de muncă, cariera, sănătatea şi relaţiile. Pentru a înţelege dificultăţile aparent lipsite de sens care afectează

fiecare aspect al societăţii, suntem forţaţi să privim dincolo de înţelepciunea transmisă de părinţii noştri şi de părinţii lor. Acum, mesajul principal al celor mai apreciate tradiţii spirituale – unitatea noastră cu lumea şi cu ciclurile naturii – capătă un înţeles nou şi o relevanţă nouă în vieţile noastre de zi cu zi.

Când lumea se schimbă, noi ne schimbăm

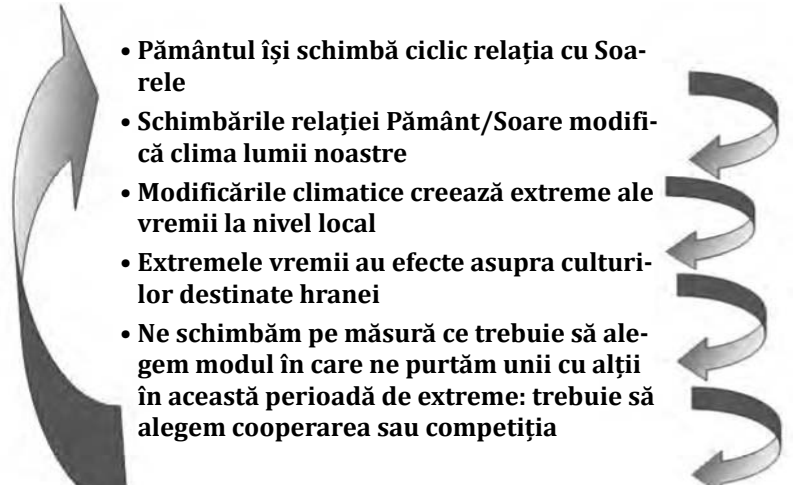

• Pământul îşi schimbă ciclic relaţia cu Soarele
• Schimbările relaţiei Pământ/Soare modifică clima lumii noastre
• Modificările climatice creează extreme ale vremii la nivel local
• Extremele vremii au efecte asupra culturilor destinate hranei
• Ne schimbăm pe măsură ce trebuie să alegem modul în care ne purtăm unii cu alţii în această perioadă de extreme: trebuie să alegem cooperarea sau competiţia

Figura 4.6. Această ilustraţie simplificata arată modul în care schimbările ciclice ale localizării Pământului în spaţiu (înclinaţie, orbită, unghi şi oscilaţie) se traduc prin schimbări ciclice care influenţează civilizaţiile umane.
Sursa: cartea Adevăr profund (Hay House, 2011).

Deşi strămoşii noştri au înţeles, în general, relaţiile ilustrate în Figura 4.6, nu sugerez că fiecare membru din fiecare grupă de vârstă, din fiecare trib indigen a posedat aceste cunoştinţe. Ce vreau să sugerez este că tema generală de schimbare ciclică indusă de localizarea Pământului în spaţiu şi modul în care acest lucru ar influenţa planeta şi vieţile noastre pare să fi fost un principiu acceptat în vi-

ziunea asupra lumii a strămoşilor noştri. Şi este uşor de înţeles de ce, odată ce păstrătorii înţelepciunii – de la poporul mayaş din Yucatan şi scribii din Egiptul antic, la cărturarii care au studiat ciclurile yuga hinduse – au stabilit mişcarea Pământului în ceruri, restul a fost pur şi simplu logic.

Cu toate acestea, până când nu a fost confirmată de ştiinţa modernă de la mijlocul secolului XX, această cunoaştere ancestrală a continuat să fie păstrată numai de popoarele culturilor indigene.

Acum ştim!

Noi, oamenii, avem un trecut de acceptare a schimbării şi un palmares uimitor de transformare cu succes a extremelor de criză în adaptare. Geologia ne spune că, în urmă cu 20.000 – 30,000 ani, clima lumii noastre s-a schimbat dintr-o dată – şi într-o foarte mare măsură. De la corpurile conservate ale mamuţilor descoperite cu resturi de hrană în gură, la fosilele de plante tropicale descoperite în Antarctica, înregistrările geologice ale pământului confirmă faptul că vremea s-a schimbat dramatic în trecut, într-un mod ce nu le-a oferit strămoşilor noştri timpul necesar pentru a se adapta. Nu exista nimic în memoria lor care ar fi putut să-i pregătească pentru ceea ce se întâmpla sau să le spună ce să facă. Ştim că s-au adaptat la schimbarea neaşteptată şi că abilitatea lor de a face acest lucru a dat roade. Nu numai că au supravieţuit, dar numărul lor a crescut, iar descendenţii lor – strămoşii noştri – au migrat în întreaga lume pentru a popula pământul, la un nivel chiar mai mare, decât cel de dinainte de îngheţ.

Mai recent, ne-am demonstrat capacitatea de a ne uni într-o familie globală pentru a depăşi unele dintre

cele mai mari schimbări ale lumii moderne. Capacitatea noastră de a reconstrui economia mondială după crahul bursier din 1929 este exemplul perfect al acestui tip de unitate. Renaşterea fără precedent care a avut loc în Europa şi Japonia după distrugerile provocate de al doilea război mondial este un alt exemplu care confirmă ceea ce spun. Ideea e că, atunci când ne-am confruntat cu probleme mari în trecut, am răspuns apelului şi am creat nivelul de cooperare necesar pentru a face faţă provocării. În trecut, însă, a existat o diferenţă-cheie.

De-a lungul celor mai mari schimbări din lumea noastră, ne-am confruntat de obicei cu o singură criză, cum ar fi o economie în colaps, distrugerile provocate de un război, sau o pandemie. Prin urmare, ştim că suntem capabili să rezolvăm o situaţie de criză cu care ne confruntăm la un moment dat. Ceea ce face ca provocarea noastră de astăzi să fie atât de diferită este că avem de-a face cu mai multe crize care converg în aceeaşi fereastră de timp. Acest lucru face ca epoca noastră de extreme să fie diferită de perioadele de criză din trecut.

Dacă nu gândim foarte diferit decât înainte, ştim aproape sigur unde ne va conduce traiectoria actuală a lumii. Pentru a face faţă cu succes provocării din faţa noastră, trebuie să răspundem la trei întrebări cheie. Ca indivizi, comunităţi, naţiuni şi familie globală, trebuie să ne uităm perfect în oglinda vieţii noastre şi să ne punem următoarele întrebări:

- *Cum putem rezolva problemele cu care ne confruntăm, dacă nu suntem sinceri în privinţa lor?*
- *Oare suntem dispuşi să acceptăm noile descoperiri care dezvăluie cele mai profunde adevăruri despre relaţia noastră cu noi înşine şi cu lumea?*

- *Cum ne putem adapta la o lume în schimbare prin aplicarea principiilor spiritualităţii şi ştiinţei moderne în viaţa de zi cu zi?*

În decembrie 2012, am avut ocazia de a pune aceste întrebări unui vindecător indigen care trăieşte în junglele din Mexic ale peninsulei Yucatan. După ce am depăşit barierele de limbă şi traducere, răspunsurile au venit repede. El a început prin derularea unei tapiserii pe care o împrumutase de la un furnizor local.

Un om după inima mea – am gândit. Am privit tapiseria lui ca echivalentul unei prezentări în PowerPoint, pe care eu le folosesc pentru a-mi ilustra ideile publicului din întreaga lume. Imaginea de pe ţesătura viu colorată arăta în mod clar Arborele Vieţii al mayaşilor. Arătând cu degetul, el mi-a evidenţiat cele 13 niveluri ale cerurilor (lumea de sus) deasupra solului, cele 9 niveluri ale lumii de jos şi ramurile şi rădăcinile copacului *ceiba* (mătase de bumbac), copacul sacru care conectează lumile.

Deşi ideea de lume de sus şi lume de jos (sau mai multe dintre ele) poate părea, la prima vedere, că reflectă ideea creştină de cer şi iad, există, însă, o distincţie importantă, în tradiţia mayaşă, nivelurile lumii de jos nu sunt privite ca locuri rele, rezervate persoanelor care au făcut ceva greşit. La fel, nici cerurile nu sunt doar pentru oameni buni care fac fapte bune. Mai degrabă, vindecătorul a descris atât cerurile cât şi lumile de jos ca părţi ale unei experienţe continue.

El a spus că toţi experimentăm atât cerurile cât şi lumile de jos ca parte a marii noastre călătorii, care se bazează pe cicluri. Cea care conduce ciclurile experienţei în toate lumile şi totul din viaţa noastră este o forţă care nu poate fi reprezentată într-o imagine. Nu poate fi re-

prezentată deloc. Întrucât cuprinde tot ceea ce există, e dincolo de orice descriere. Numele acestei forţe în limba mayaşilor din peninsula Yucatan este *Hunab Ku*.

Aceste cunoştinţe au format fundamentul răspunsului pe care mi I-a dat vindecătorul la întrebarea mea. Cheia înţelepciunii strămoşilor lui şi cunoştinţele lor despre schimbare, mi-a explicat el, este că ei nu se considerau separaţi de lume, aşa cum facem noi astăzi. Ei nu separau o experienţă de alta. Nu separau arta de ştiinţă sau de spiritualitate, în viaţa de zi cu zi. De la mişcarea stelelor la ciclurile vremii, toate aspectele vieţii erau privite ca parte a unui întreg, ca aspecte ale unei experienţe continue. Datorită acestei viziuni asupra lumii, păstrătorii înţelepciunii mayaşe au fost capabili să înţeleagă ciclurile naturale ale timpului şi schimbării.

Am ascultat cu atenţie la ceea ce spunea noul meu prieten. S-a spus că evenimentele din istorie se repetă. Este posibil ca aceste cunoştinţe din trecut să se repete şi ele, să apară din când în când şi să apară în viaţa noastră exact atunci când este necesar. Acest gen de perspectivă holistică, care descrie continuitatea întrepătrunsă a tuturor formelor de viaţă, reapare acum în concluziile celor mai bune studii ştiinţifice de azi. Atât ştiinţa, cât şi înţelepciunea indigenă, ne reamintesc că facem parte din tot ceea ce vedem. Asta înseamnă că suntem şi o parte a soluţiilor. Cheia este că trebuie să ne schimbăm în primul rând punctul nostru de vedere, astfel încât să putem recunoaşte legăturile dintre noi.

Acest tip de gândire reprezintă diferenţa dintre a reacţiona la perioada de extreme în care trăim şi a trăi cu o rezilienţă care să le permită extremelor să devină calea noastră spre transformare.

CAPITOLUL 5

VESTEA BUNĂ: AVEM DEJA SOLUȚIILE

„Fiecare dificultate mare și profundă poartă în sine propria soluție. Ne obligă să ne schimbăm gândirea, dacă vrem să o găsim.“

Niels Bohr (1885-1962), fizician, câștigător al Premiului Nobel

Se spune că noi, oamenii, suntem creaturi cu obiceiuri. Poate Warren Buffett, parafrazându-l pe scriitorul din secolul 18 – Samuel Johnson, a rezumat acest lucru cel mai bine, atunci când a spus: „Lanţurile obiceiurilor sunt prea uşoare pentru a fi simţite, până când devin prea grele pentru a fi rupte“. Dacă suntem sinceri cu noi înşine, aceste cuvinte sunt, probabil, la fel de adevărate astăzi ca şi atunci când Johnson a spus ceva semănător, în urmă cu peste 200 de ani. *Suntem* creaturi cu obiceiuri şi, din acest motiv, schimbarea de orice fel poate fi dificilă pentru noi. De multe ori, este mai uşor să te agăţi de lucrurile familiare din trecut – chiar şi atunci când aceste obiceiuri confortabile nu mai sunt bune pen-

tru noi – decât să te confrunţi cu incertitudinile pe care „noul“ le poate aduce în vieţile noastre.

Peter Drucker, ale cărui scrieri au contribuit la modelul pentru mediul de afaceri modern, spune: „Toată lumea a acceptat că schimbarea este inevitabilă. Dar asta implică, totuşi, că schimbarea este ca *moartea şi taxele*: ar trebui să fie amânată cât mai mult posibil şi ar fi de preferat ca schimbarea să nu apară.“ *Dar, într-o perioadă de răsturnări, cum ar fi cea în care trăim, schimbarea este norma* [sublinierea autorului]. Bunicul meu ar fi fost de acord.

Înainte de a muri la vârsta de 96, bunicul îmi vorbea ore în şir despre lume şi cum era ea pe vremea lui. El s-a născut în Europa de Est, la începutul secolului trecut şi, aşa cum am povestit în cartea *Adevăr profund*, el îşi începea întotdeauna povestirile spunându-mi cât de diferită era lumea pe vremea lui faţă de cea de astăzi. Deşi ştiam că ceea ce spunea este cu siguranţă adevărat, de fiecare dată când îl ascultam vorbindu-mi despre amintirile lui, înţelegeam şi mai bine la ce se referă. Bunicul îmi povestea despre o lume pe care mi-o puteam doar imagina: în care căruţele trase de cai aveau în continuare prioritate atunci când se întâlneau cu automobilele nou-apărute şi în care multe case nu aveau electricitate, iar telefoanele erau rare. Era o lume în care nu exista nicio reţea de super-autostrăzi, iar toaletele în interiorul casei erau un lux. Bunicul spunea întotdeauna că lumea a încetat să mai aibă sens pentru el după cel de-al doilea război mondial.

În această perioadă, noile descoperiri ale ştiinţei şi schimbările din viaţa de zi cu zi au apărut atât de repede, încât nu a mai putut ţine pasul cu ele. Când valul de tehnologie de după război a produs inovaţii cum ar fi avioanele, aparatele de radio de buzunar, scanerele de

coduri de bare şi fax-urile, totul i s-a părut pur şi simplu o nebunie. Pentru că nu se mai putea raporta la schimbările care apăreau în jurul lui, se simţea lăsat în afară, ca un străin în propria sa lume. Bunicul nu a prins niciodată din urmă tehnologia modernă. Schimbarea care a avut loc după al doilea război mondial a fost începutul unei crize pentru el, care a durat până la sfârşitul vieţii sale.

Conceput pentru a se schimba

Există un fir comun care leagă lumea pe care a cunoscut-o bunicul meu după al doilea război mondial şi lumea în care trăim astăzi. Ambele sunt produsul schimbării extraordinare care a apărut într-o perioadă foarte scurtă. Oamenii din ambele lumi au trebuit să-şi schimbe modul de gândire şi de viaţă – şi în moduri pentru care nu fuseseră pregătiţi. Poate cel mai important lucru dintre toate, e faptul că nici una dintre lumi nu era menită să dureze pentru totdeauna. Tehnologia ambelor era *menită* să se schimbe. De exemplu, consumul de combustibil al maşinilor din anii 1960, acum de neconceput, a fost *menit* să facă loc motoarelor mai eficiente de azi. Magnetofoanele portabile cu benzi cu opt piste din anii 1970 au fost *menite* să facă loc casetelor audio mai mici şi apoi CD-urilor care le-au urmat şi, în cele din urmă, energiei pure a valorilor electronice ale lui 0 şi 1, din era digitală de astăzi.

La o scară mai mare, reţeaua electrică a secolului XIX, formată din fire şi cabluri, care leagă şi acum casele, familiile şi naţiunile noastre de astăzi, a fost *menit* să fie temporar. Aceasta nu a fost niciodată menită să dureze până în secolul XXI. Când inventatorul Nikola Tesla a proiectat sistemul care permite transportarea curentului

alternativ pe distanţe lungi, el a făcut acest lucru pentru a oferi oamenilor din lume acces imediat la confortul pe care energia electrică l-ar putea aduce în casele şi afacerile lor. Acesta trebuia să le servească temporar, în timp ce el perfecta un alt sistem care să distribuie energia fără cabluri şi fire, similar transmiterii unui semnal TV. Din motive politice, Tesla a pierdut finanţarea şi nu a putut niciodată să finalizeze sistemul său de distribuţie a energiei electrice fără fir. Unul dintre cele mai mari genii din timpurile modeme, Nikola Tesla, a murit în 1943. Iar reţeaua lui „temporară“ există şi astăzi, înregistrând cu o sută de ani mai mult decât a fost menită să dureze.

Aceste forme familiare de tehnologie sunt exemple de gândire care arată că nu au fost niciodată menite să fie soluţii finale. Mai degrabă, ele au fost menite să fie punţile care ne conduc spre următoarele etape. Această înţelegere subtilă, însă profundă, i-a ajutat pe mulţi oameni să se simtă puţin mai bine în ceea ce priveşte lumea noastră care se pare că e cu susul în jos. Aşa cum am descris anterior, factorul declanşator pentru o mare parte din schimbările de astăzi este faptul că modurile anterioare de gândire şi de viaţă nu mai sunt sustenabile. Nu e vorba că sunt greşite sau rele; ci doar că le-am depăşit. Ele nu se mai potrivesc cu lumea noastră.

O mare parte a lumii pe care am cunoscut-o a fost menită să fie mai degrabă o punte pentru o viaţă mai bună, decât o destinaţie finală, care urma să rămână neschimbată.

Modelul unei viziuni

La data de 25 mai 1961, preşedintele John F. Kennedy a stat în faţa unei adunări speciale a Congresului Statelor Unite ale Americii pentru a face un anunţ care putea schimba pentru totdeauna destinul Americii şi cursul istoriei umane. Cu aceste cuvinte, lumea s-a transformat: „Cred că această naţiune ar trebui să se angajeze în realizarea obiectivului de a trimite un om pe Lună şi de a-l aduce în siguranţă înapoi pe Pământ, înainte de încheierea acestui deceniu.“

Cu această declaraţie, Kennedy a pus în mişcare efortul masiv de coordonare a tehnologiei, corporaţiilor, cercetărilor şi finanţării care ar fi necesare pentru a-şi atinge scopul. Numai construirea Canalului Panama în timp de pace şi realizarea super-secretului Proiect Manhattan în timp de război s-ar putea compara cu profunzimea şi cu implicaţiile ample ale ordinului lui Kennedy de a se merge pe Lună.

În ceea ce este, fără îndoială, unul dintre cele mai impresionante exemple de cooperare militară şi civilă întâlnit vreodată, viziunea lui Kennedy a devenit o realitate. S-a întâmplat exact aşa cum a declarat şi, în mai puţin timp decât şi-ar fi imaginat, în cei opt ani care s-au scurs între discursul lui Kennedy şi primul pas al omenirii pe Lună, planurile au fost create, sistemele de propulsie au fost construite, iar capsula spaţială care urma să transporte vieţi umane preţioase a trecut de pe planşetă la locul de lansare. La data de 16 iulie 1969, racheta masivă Saturn V, măsurând 110 metri lungime şi având o greutate de 2.950 tone, a părăsit rampa de lansare de la Cape Kennedy, transportând trei oameni pe Lună. Cinci zile mai târziu, astronautul Neil Armstrong

a anunţat aterizarea cu cuvintele arhicunoscute: „Un pas mic pentru om, un salt uriaş pentru omenire.“ Când oamenii vorbesc despre această realizare uimitoare, una dintre primele întrebările pe care le pun de obicei este: „Cum de s-a întâmplat atât de repede?“ Cum au putut să fie create materialele, să fie dezvoltată tehnologia, iar sistemele să fie finalizate în mai puţin de zece ani? Răspunsul la această întrebare este motivul pentru care vă spun povestea aici. Succesul şi momentul misiunii a fost posibil deoarece doi factori cheie s-au unit în modul cel mai eficient posibil.

În primul rând, marile piese de tehnologie existau deja. Deşi integrarea atât de multor sisteme şi componente a fost o sarcină monumentală în sine, în mare parte, teoriile, materialele şi comunicaţiile existau. De aceea, al doilea factor a fost atât de important. Deşi o mare parte din tehnologie era deja disponibilă, nicio persoană situată într-o poziţie înaltă de autoritate nu a propus vreodată să se aducă totul laolaltă. Când liderul celei mai avansate naţiuni din punct de vedere tehnologic de pe Pământ a făcut acest lucru prin discursul său, cuvintele lui au permis oamenilor de ştiinţă şi administratorilor să-şi unească eforturile. Mandatul a deschis porţile inovării şi găsirii resurselor necesare pentru explorarea spaţiului şi chiar mai mult decât atât. *Cu alte cuvinte, Kennedy a făcut din călătoria noastră pe Lună o prioritate.*

Ne aflăm într-o situaţie similară astăzi. În loc să trimitem oameni pe Lună, misiunea noastră se referă la ceea ce se întâmplă aici, pe planeta Pământ. Aşa cum tehnologia pentru călătoriile în spaţiu era deja disponibilă în 1960, astăzi avem deja cunoştinţele şi mijloacele necesare pentru a atenua suferinţa umană care a devenit semnul distinctiv al perioadei de extreme în care trăim.

Avem deja capacitatea de a hrăni fiecare bărbat, femeie şi copil care trăieşte în lume.

- **Realitate:** Agricultura lumii produce cu 17% mai multe calorii astăzi decât acum 30 de ani, suficient pentru cel puţin 2.720 kilocalorii/persoană/zi.
- **Realitate**: Malnutriţia şi foametea nu se datorează lipsei. Mai degrabă, ele sunt rezultatul sărăciei; al sistemelor economice nocive; al conflictelor; şi, într-o măsură mai mică, dar în creştere, este rezultatul secetelor, inundaţiilor şi tiparelor meteo imprevizibile cauzate de schimbările climatice.
- Avem deja forme de energie accesibile, curate şi durabile, care pot fi puse la dispoziţia fiecărei gospodării care are nevoie ele. Trecerea la o astfel de energie, la nivel global, pare să apară mai degrabă în etape progresive, decât instantaneu.
- **Realitate**: Prima etapă de schimbare a energiei în lume are loc prin utilizarea de gaze naturale lichefiate (GNL), care ard mai curat, produc cu 50% mai puţin CO_2 şi sunt mult mai accesibile ca preţ decât cărbunele şi petrolul convenţional. Deşi nu reprezintă soluţia optimă pentru a satisface nevoia tot mai mare de energie, ele demonstrează o schimbare în gândire şi un pas în direcţia corectă.
- **Realitate**: Tehnologia care face ca formele suplimentare de energie „alternativă“ să fie viabile este lentă şi se îmbunătăţeşte constant. Aceasta include tehnologia solară, geotermală şi eoliană, care pot suplimenta local sursele de energie

convenţionale şi mări capacitatea locală de adaptare la problemele regionale de energiei.

- **Realitate**: Sursele de energie care par exotice după standardele de astăzi sunt treptat implementate pentru a înlocui complet combustibilii fosili şi se adaugă la o serie de alternative curate şi durabile, care pot asigura nevoile populaţiei în creştere.
- Ştim deja cum să atenuăm sărăcia lucie a lumii, care a fost sursa lipsurilor şi a suferinţei.
- **Realitate:** Obiectivul Organizaţiei Naţiunilor Unite de a reduce sărăcia cea mai extremă din lume (a celor care trăiesc cu mai puţin de 1,25 dolari pe zi) funcţionează. Primul obiectiv, de a înjumătăţi proporţia de populaţie care trăieşte într-o astfel de sărăcie între 1990 şi 2015, a fost, de fapt, realizat în 2010, *cu cinci ani înainte de termen*. Acest lucru ne spune că o schimbare reală este realizabilă şi pune bazele pentru un efort şi mai mare.

Este evident din realităţi ca acestea că elementele pentru soluţii există deja. Ceea ce lipseşte în acest moment este genul de viziune pe care preşedintele Kennedy a oferit-o în 1961, *mutaţia în gândire* care face din astfel de obiective o prioritate.

Cheia pentru transpunerea în realitate a viselor noastre este să facem din obiectul viziunii noastre o prioritate.

Nu ne lipsesc soluţiile

Exemplele din secţiunea anterioară ne spun că o schimbare semnificativă este realizabilă şi nu e nevoie să treacă generaţii pentru a o aduce în vieţile noastre. O.N.U. a avut resursele şi motivaţia de a determina o reducere semnificativă a sărăciei în lume în mai puţin de 20 de ani, de exemplu. Deci, deşi ştim că o astfel de schimbare este posibilă, nimeni nu a făcut, încă, o prioritate din mobilizarea vastelor resurse aflate la dispoziţia noastră şi din implementarea unor schimbări similare la o scară planetara mare. Dacă o astfel de declaraţie vizionară ar fi fost făcută, soluţiile existente ar putea pune rapid capăt formelor de suferinţă multiple şi diverse din familiile şi comunităţile noastre, în absenţa unei astfel de declaraţii, suntem martorii unei lumi în care soluţiile care ar putea aduce speranţă rămân ascunse.

Nu este neobişnuit ca o audienţă să rămână fără suflare atunci când spun că marile probleme ale lumii sunt deja rezolvate – adică, sunt probleme pe care tehnologia le *poate* rezolva. Exact cum tehnologia pentru misiunea noastră de succes pe Lună exista deja atunci când Kennedy a ţinut discursul, soluţiile la problemele mari din vieţile noastre – cum ar fi schimbările sociale, crearea de comunităţi şi oraşe sustenabile şi altele – există deja.

Deşi un număr de lideri şi gânditori vizionari au creat organizaţii şi au scris cărţi excelente pentru a demonstra ce este posibil în timpul vieţii noastre, scopul acestei cărţi nu este de a le analiza pe toate. Din acest motiv, am ales câteva exemple din diferite domenii, care ilustrează cât de mult efort a fost deja îndreptat către genul de schimbare despre care vorbesc. Nu trebuie să reinventăm roata atunci când vine vorba de a şti de unde

să începem. Alţi oameni au făcut deja acest lucru, iar unii şi-au dedicat întreaga viaţă pentru a face munca de teren, astfel încât nu trebuie să o luăm de la capăt.

Deşi nu sugerez că oricare dintre următoarele planuri este *singurul* de acest fel, aş dori să vedeţi profunzimea şi calitatea soluţiilor care ne sunt disponibile: planurile care au fost formulate şi implementarea care a fost elaborată. Mingea se rostogoleşte. Acum întrebarea este: *Ce mai aşteptăm?*

Planul B

Una dintre cele mai importante voci în efortul de a educa şi a mobiliza publicul larg spre o schimbare durabilă în modul în care gândim şi trăim este fostul şef al Institutului Worldwatch, analistul de mediu Lester R. Brown. „Suntem într-o cursă între punctele critice din natură şi sistemele noastre politice“ spune Brown. Într-o încercare îndrăzneaţă de a alunga suferinţa creată de colapsul civilizaţiei noastre, el a lansat o serie de cărţi concepute pentru a ilustra cât de grave au fost lucrurile şi cât de mult mai grave ar putea deveni. Toate cărţile au acelaşi titlu, având însă subtitluri diferite pentru a arăta accentele individuale.

Prima din serie, *Planul B: Salvarea unei planete marcate de tensiuni şi o civilizaţie în încurcătură* (Norton, 2003), descrie statisticile îngrijorătoare care au început să ne spună să suntem în încurcătură. A treia carte, *Planul B 3.0: Mobilizare pentru salvarea civilizaţiei* (Norton, 2008), reflectă un sentiment şi mai intens de urgenţă cu privire la tendinţele periculoase care se dezvoltă în continuare în lumea noastră. Din momentul publicării primei sale cărţi din seria *Planul B*, mulţi dintre factorii care erau doar avertismente atunci au devenit acum realitatea lumii noastre.

De exemplu. Brown a identificat că momentele critice din natură – cum ar fi momentul în care populaţia unei specii este în scădere – marchează punctul fără întoarcere al acelui sistem specific. Brown a descris apoi modul în care o serie de sisteme ecologice interconectate de pe Pământ se apropie de puncte similare azi.

Unul dintre lucrurile care-mi plac cel mai mult la seria *Planul B* este faptul că ea cuprinde paşi de acţiune realişti pe care i-am putea pune în aplicare imediat, pentru a aborda problemele cu care ne confruntăm. Exemple de astfel de elemente includ:

- Proiectarea de oraşe care susţin oamenii şi modul în care trăiesc ei, decât sprijinirea industriilor şi economiilor bazate pe navetă;
- Implementarea de caracteristici care să mărească imediat eficienţa energetică a caselor, birourilor, clădirilor comerciale şi a transportului public;
- Stabilirea unei economii bazate mai degrabă pe o utilizare ciclică a materialelor, decât pe modelul liniar, unidirecţional, care domină astăzi;
- Realizarea unei modificări în cheltuielile guvernamentale (în Statele Unite şi alte state), care include realocarea unei părţi din bugetul militar masiv pentru a fi utilizat în construirea de infrastructuri noi, durabile.

Seria *Planul B* a lui Brown este o evaluare realistă, dar necesară, care oferă speranţa unor planuri de acţiune, evidenţiind în acelaşi timp şi problemele. Fără îndoială, munca lui Brown pune accent pe modul în care

ne gândim la lumea noastră. Pentru multe organizaţii, agenţii şi indivizi, seria *Planul B* a devenit o biblie pentru identificarea de soluţii potenţiale.

Schimbare socială 2.0

La fel cum Lester Brown a identificat problemele importante şi a oferit soluţii viabile pentru imaginea de ansamblu a schimbărilor globale, David Gershon a făcut la fel pentru instituţiile care conduc la o astfel de schimbare şi pentru societăţile însele. Gershon este autorul unui număr de cărţi de elevare a conştiinţei, inclusiv a lucrării *Dieta cu conţinut scăzut de carbon* (Empowerment Institute, 2006), care a câştigat locul trei la Premiul de Carte „Cel mai probabil să salveze planeta“ al editurilor independente, în 2007. În cartea *Schimbare sociala* (High Point/Chelsea Green, 2009), el face o treabă minunată bazându-se pe experienţa sa cu o pregătire ce se extinde de la mediul academic, la poziţia de consilier al Naţiunilor Unite şi al Casei Albe, în timpul administraţiei Clinton.

Din aceste experienţe personale, Gershon a fost în măsură să identifice motivele pentru care atât de multe încercări de a rezolva problemele sociale – de la cele întâlnite într-un oraş, la cele globale – au ajuns într-o fundătură. Asta s-a întâmplat din cauza faptului că soluţiile se bazează pe idei care s-au dovedit a fi greşite. Din punctul său de vedere al *teoriei sistemelor*, Gershon descrie modul în care crizele sociale pe care le vedem astăzi sunt semnale care ne spun: „Suntem chemaţi să reinventăm nu numai lumea noastră, dar şi procesul prin care obţinem această reinventare.“

Unul dintre multele motive pentru care am fost atras de cartea lui Gershon este că, la fel ca Brown, el le oferă cititorilor săi alternative reale la modelele tradiţionale de schimbare socială. Acestea sunt metode verificate şi testate în timp, care se adresează nevoilor societăţilor de astăzi şi transformării la care sunt supuse. El oferă exemple din experienţa sa într-un mod care ar putea deveni un şablon pentru a crea schimbare pozitivă în aproape orice mediu social, de la o comunitate mică, la o întreagă naţiune.

După ce îşi descrie activitatea sa de facilitare a conversaţiilor pozitive între oficialii locali şi membrii comunităţii într-un număr de mari oraşe americane, de exemplu, el împărtăşeşte etapele importante de aplicare a ceea ce a descoperit, într-o varietate de situaţii. Principiile lui şi etapele de acţiune includ:

- Realizarea de schimbări în comunităţi care sunt relevante pentru vieţile oamenilor;
- Organizarea cetăţenilor pentru a-şi asuma o mai mare responsabilitate pentru probleme cum ar fi sănătatea, siguranţa şi estetica, printre altele;
- Încurajarea funcţionarilor publici locali pentru a-şi asuma o mai mare responsabilitate şi a fi mai responsabili pentru schimbările care-i afectează pe vecinii şi pe familiile lor;
- Proiectarea şi implementarea unei abordări cuprinzătoare a schimbărilor din comunitate.

Când ceva este adevărat în vieţile noastre, nu sunt surprins să văd că adevărul apare iar şi iar, în multe locuri. Acest lucru este cu siguranţă valabil pentru *schimbarea socială*. Există o similitudine între multe dintre ideile pe care Gershon le identifică în cartea sa şi princi-

piile lui Brown, precum şi cu comunităţile futuriste imaginate de inovatori ca Paolo Soleri, care sunt concepute pentru a integra arhitectura durabilă cu ecologia terenului pe care structurile sunt construite.

Arcologie şi nave din pământ

În 1970, ceva uimitor şi frumos a început să se întâmple în nordul deşertului arid din Phoenix, Arizona. Un arhitect vizionar a început să construiască o comunitate deosebită de oricare alta de oriunde altundeva pe Pământ. Numele lui era Paolo Soleri (1919-2013), iar tipul de comunitate pe care şi l-a imaginat este un exemplu perfect de locuinţe urbane de care este nevoie în perioada de extreme în care trăim. Este perfectă, deoarece este concepută pentru a ajuta un număr mare de oameni să se adapteze la schimbările care au loc în lumea noastră, atât naturale cât şi create de om. Student al renumitului arhitect Frank Lloyd Wright, Soleri şi-a numit comunitatea Arcosanti. El se bazează pe un principiu care este cel mai bine descrisă în propriile cuvinte ale comunităţii: „Arcosanti este un laborator urban axat pe design inovator, comunitate şi responsabilitate faţă de mediu. Scopul nostru este de a urmări în mod activ alternative la expansiunea urbană, bazate pe teoria de oraş compact a lui Paolo Soleri, Arcologie (arhitectură + ecologie).“

Folosind o combinaţie de estetică supranaturală şi principii solide de inginerie, Soleri şi-a bazat proiectul pentru Arcosanti mai degrabă pe lucrul *cu* pământul şi cu elementele naturii, decât pe forţarea terenului de a se adapta ideilor noastre despre case, şcoli şi birouri. Ce înseamnă asta în viaţa reală, de exemplu, este că stânca

situată în locul în care o casă va fi construită devine mai degrabă peretele unei camere de zi, decât să fie distrusă pentru a se pune acolo fundaţia.

Una dintre ideile fundamentale ale *arcologiei* este de a se adapta la orice oferă natura. În cazul comunităţii lui Soleri, unul dintre aceste elemente este lumina soarelui. Deşerturile din Arizona sunt cunoscute pentru lumina abundentă şi de înaltă calitate, care se pretează pentru tehnologiile de toate tipurile care folosesc energia solară. Arcosanti a fost conceput pentru a fi o comunitate auto-suficientă şi durabilă de 5.000 de persoane, care îşi asigură toate nevoile de energie din diferite forme de energie solară. Modulul *Doi Sori* al satului Arcosanti este un sistem de colectare, transport şi consum de energie solară, care încorporează atât energia solară activă cât şi pe cea pasivă, pentru a asigura nevoile satului. Un sistem masiv de sere terasate acumulează căldura soarelui, care este apoi redirecţionată către alte clădiri pentru nevoile lor de încălzire şi răcire. Am avut ocazia de a experimenta unele dintre construcţiile lui Soleri şi îmi amintesc că mă întrebam la acel moment de ce nu încorporăm idei ca acestea în casele şi oraşele lumii moderne.

Un alt proiect vizionar pentru comunităţile autonome îşi are, de asemenea, rădăcinile în deşertul american de sud-vest. Există o comunitate în deşertul înalt din apropiere de Taos, New Mexico, care a fost înfiinţată în anii 1970. În timpul acelui deceniu, arhitectul Michael Reynolds a început construirea unei întregi comunităţi care era „în afara reţelei“ şi nu necesita conexiuni la utilităţile publice de electricitate, canalizare, sau apă. Construcţia s-a bazat pe folosirea materiale care se aruncau în general, cum ar fi cutii de aluminiu, sticle de sticlă şi anvelope de cauciuc pentru pereţi. Acestea au fost acoperite cu ten-

cuială, pentru a forma structuri frumoase şi foarte organice ca aspect. El a numit casele şi birourile pe care le-a construit Earthship (nave din pământ), parţial pentru că folosea efectiv pământul local în construcţia lor.

Utilizarea pământului s-a făcut în moduri diferite. Una dintre acestea a fost numită *compactarea pământului*. Este exact ceea ce sugerează: strângerea şi compactarea pământului în pereţi de clădiri şi fundaţii special pregătite, îngropându-le parţial. Capacitatea de izolare termică şi acustică a pământului este de neegalat în construcţiile tradiţionale. În aceste case şi birouri este căldură şi linişte!

A doua metodă de folosire a pământului presupunea introducerea şi compactarea lui în vechi anvelope de cauciuc pentru a forma o parte din ziduri, în special în zona nordică, care nu beneficiază de căldura datorată expunerii la lumina directă a soarelui. Densitatea pământului compactat face din fiecare anvelopă o cărămidă perfect rotundă, cu un spaţiu gol la centru, asigurând un efect de izolare ridicat împotriva extremelor de cald şi rece din deşert.

Fiecare Earthship foloseşte ziduri din sticlă orientate spre sud. Pentru a permite luminii soarelui să radieze în clădire şi să încălzească cărămizile din lut sau lespezile de piatră în timpul zilei. După ce soarele apune, cărămizile continuă să radieze căldură în mod uniform şi eficient în întreaga casă. Am fost în casele Earthship, unde temperatura interioară în luna decembrie variază în jurul valorii de 26,5 °C şi rămâne stabilă şi noaptea. Fiecare casă este dotată cu un sistem autonom de colectare a apei folosite din casă, pe care o filtrează şi o reciclează pentru a uda copacii, florile şi grădinile de legume care sunt cultivate în afara sau în interiorul clădirii.

Dacă aceste proiecte specifice vor fi folosite vreodată pe o scară mai mare este o întrebare la care rămâne să răspundem. Motivul pentru care vi le împărtăşesc aici este că aceste comunităţi, dar şi altele, care sunt deja funcţionale în alte părţi ale lumii, sunt laboratoarele care ne informează ce este posibil atunci când vine vorba de regândirea cartierelor şi chiar oraşelor noastre.

Pe măsură ce ne revenim după efectele devastatoare ale schimbărilor climatice, cum ar fi tornada EF5 care a nivelat oraşul Moore, Oklahoma, în mai 2013; şi uraganul de categoria 3 – Sandy – care a distrus întregi comunităţi de pe coasta de est a Americii, în octombrie 2012, principiile durabile demonstrate de aceste comunităţi vizionare pot furniza modele emblematice pentru modul în care ne putem construi oraşele viitorului.

Mutaţie globală

Toată lumea învaţă un pic diferit. Exact din acest motiv, mulţi învăţători foarte buni au scris cărţi foarte bune despre perioada de extreme în care trăim. În timp ce perspectivele unor cărţi sunt orientate spre imaginea de ansamblu şi pe modul în care schimbările din vieţile noastre duc la schimbări în lume, altele recunosc aceste relaţii în timp ce se concentrează mai mult pe integrarea schimbării în vieţile noastre personale şi spirituale. Edmund J. Bourne, Ph.D., a scris o astfel de carte, *Mutaţie globală: Modul în care o nouă perspectivă transformă omenirea* (New Harbinger, 2008). Două elemente ale acestei cărţi m-au atras şi au făcut-o una dintre cărţile mele preferate pe acest subiect.

Primul element al cărţii care-mi place este felul în care Bourne integrează ştiinţa de vârf cu tradiţiile indigene, spiritualitatea şi realităţile vieţii de zi cu zi, pentru a contura o imagine a lumii noi care este pe cale să se nască. În loc să ne ceară să acceptăm un singur punct de vedere, el conturează un portret onest al lumii reale, în care oamenii caută o nouă viziune asupra lumii care să aibă sens şi, cel mai important, care să funcţioneze.

În contextul unei viziuni noi despre lume, el dedică un întreg capitol al cărţii măsurilor pe care le putem lua. Acest capitol abundă în idei şi resurse care ne-ar putea ajuta să îmbrăţişăm promisiunea din titlul cărţii. Printre sugestiile familiare pe care m-aş aştepta să le văd într-o astfel de carte, cum ar fi modificarea stilului de viaţă, conservarea mediului şi crearea de organizaţii de caritate comunitare, Bourne identifică, de asemenea, lucruri pe care le putem face în vieţile noastre financiare, care să reflecte mutaţiile economice ce au loc în realităţile noastre de zi cu zi. Aceste sugestii includ:

- Moduri sociale responsabile de a ne investi banii;
- Modalităţi inovatoare de a investi în comunităţile noastre;
- Moduri conştiente de a investi pe pieţele financiare ale lumii.

Deşi este puţin probabil că vom pune în aplicare toate modificările din cartea lui Bourne imediat, în cele din urmă, vom fi câştigat o înţelegere solidă a magnitudinii mutaţiei care se desfăşoară în vieţile noastre şi vom avea idei ample pentru acţiuni durabile care ar putea face experienţa noastră de trecere prin schimbarea globală puţin mai lină.

Este clar că nici o sursă unică de informaţii sau de idei nu este răspunsul la alegerile vitale pe care le facem în vieţile noastre în prezent. Mai degrabă, există multe soluţii diferite pentru multe aspecte ale diverselor probleme, care apar toate în acelaşi timp. Bourne a exprimat acest lucru într-un mod elocvent când a zis: „Nici unul dintre noi nu poate rezolva nenumăratele probleme ale planetei cu care Pământul şi oamenii se confruntă.“

Motivul pentru care vă prezint exemplele de gândire ale lui Bourne şi pe celelalte menţionate anterior este de a arăta că ideile există deja şi roţile sunt deja în mişcare pentru a ne ajuta să ne ocupăm de schimbarea globală. Aşa cum scrie Bourne: „Fiecare dintre noi, prin angajarea în câteva acţiuni simple pentru a ajuta mediul înconjurător şi persoanele dezavantajate, putem să avem o contribuţie şi, eventual, să-i influenţăm şi pe alţii să facă acelaşi lucru.“

Am întâlnit oameni care cred că epoca noastră este şi o perioadă de urgenţă înfricoşătoare. Odată ce ei recunosc extremele, reacţia lor este că trebuie să acţionăm şi să facem ceva imediat. *Acum!* Deşi este o reacţie naturală să doreşti să intri în acţiune cât mai curând posibil, sentimentul meu este că trăim în ceea ce îmi place să numesc zona de urgenţă *binevoitoare*. Este *binevoitoare* în sensul că mai avem încă timp să facem ceea ce este nevoie pentru a evita punctele critice ale schimbărilor climatice, producţiei maxime de petrol şi datoriei record, precum şi consecinţele cumplite pe care atât de mulţi experţi le prezic. Există *urgenţa* în sensul că acum este momentul de a reacţiona. Orice am avea de gând să facem, indiferent de schimbările pe care suntem dispuşi să le facem în lumea noastră şi de orice modificări pe care le vom pune în

aplicare în viețile noastre, acum este momentul perfect pentru aceste adaptări și inovații.

Avem deja soluții la probleme mari,
cum ar fi hrana, energia și o economie durabilă.
Problema noastră este o criză în gândire.

De ce este nevoie?

Reiese clar din studiile, rapoartele și mesajele organizațiilor și autorilor descrișI în secțiunea anterioară că avem baza unor soluții reale, care pot face lumea mai bună și viața mai ușoară. Este, de asemenea, clar că avem capacitatea de a pune în aplicare aceste soluții acum. Deci, întrebările evidente sunt: *Unde sunt aceste soluții azi? De ce nu le folosim acum? Ce trebuie sa se întâmple înainte de a le folosi?*

Răspunsul la întrebările noastre este ilustrat de planul vizionar al președintelui Kennedy de a merge pe Lună. Altceva trebuia să se întâmple mai întâi, înainte de a da ordinul. *Înainte* de a putea merge la poporul american cu ideile sale, *înainte* ca tehnologia să poată fi concepută, *înainte* să poată fi calculate orice traiectorii de la rampa de lansare, la Lună, *înainte* ca orice costume spațiale să poată fi concepute sau băuturile hrănitoare ale echipajului să poată fi ambalate în pungi spațiale – *înainte* ca oricare dintre aceste lucruri să înceapă măcar să se întâmple, ceva trebuia să se întâmple mai întâi. Acest „ceva“ este ceea ce lipsește din viața noastră astăzi.

Este o schimbare de gândire.

Este corect să spunem că cea mai mare criză a perioadei de extreme în care trăim, *dincolo* de criza datoriilor, a energiei și a hranei, există o criză de gândire. Gândirea noastră ar face ca soluțiile de salvare a vieții pe care le avem deja să devină o prioritate în viața noastră de zi cu zi și ne motivează să implementăm aceste soluții în lume. Gândirea de care avem nevoie ar trebui să vină mai degrabă dintr-o dorință profundă de a face ceva *pentru* lume, decât dintr-un sentiment de lipsă și dorință de a lua *din* lume; și din a coopera mai degrabă unul *cu* celălalt, și nu de a concura unul *împotriva* altuia.

Acest stil de gândire este acum susținut de noile descoperiri și de constatările științei actuale. Deci, pentru a răspunde la întrebarea *De ce ar fi nevoie pentru a aduce soluțiile care există deja în viețile noastre?* Să începem cu începutul: *De fapt. de unde provine gândirea care ne-a condus la cele mai mari crize în 5.000 de ani de istorie?* Răspunsul s-ar putea să vă surprindă.

Regândirea presupunerilor false ale științei

Există o poveste îngropată adânc în cultura noastră, care joacă un rol imens în viața noastră de zi cu zi. Este povestea, de obicei nespusă, despre *noi:* cine suntem, de unde venim și modul în care lucrurile par să funcționeze în lumea noastră. Nu sugerez că această poveste este în mod necesar ceva la care ne gândim adesea și nici măcar că suntem conștienți de ea. Nu este o poveste despre care discutăm la micul dejun cu familiile noastre în fiecare dimineață, sau la care ne gândim în timp ce ne urmăm ritualurile obișnuite prin care ne pregătim pentru ziua care a început. Pentru mulți dintre noi, este o poveste îngropată atât de adânc în modul în care gândim și acționăm, încât acceptăm în mod automat consecințele ei, fără să

o examinăm. Deşi poate fi îngropată, ea rămâne atât de prezentă în vieţile noastre, încât ne ghidează alegerile şi afectează modul în care răspundem celor dragi, colegilor şi prietenilor – şi lumii – în fiecare zi.

Este o poveste de separare.

De la naşterea ştiinţei modeme, în urmă cu aproape 300 de ani, povestea vieţilor noastre spune că suntem puţin mai mult decât nişte particule de pulbere în univers şi fiinţe biologice de importanţă secundară în schema de ansamblu a vieţii. Am fost tăcuţi să credem că suntem separaţi unui de celălalt. Am fost învăţaţi că suntem, în esenţă, lipsiţi de putere atunci când este vorba de vindecarea corpurilor noastre sau de capacitatea noastră de a crea pace în comunităţile noastre şi dincolo de ele.

Povestea noastră de separare include credinţa lui Charles Darwin potrivit căreia viaţa e o luptă şi noi trebuie să luptăm pentru lucrurile bune din viaţă. În copilărie, mulţi dintre noi au fost condiţionaţi să gândească în acest fel, prin mantra care spune că trăim într-o lume în care „lupul îl mănâncă pe lup." Această expresie întruchipează credinţa că lumea este ca o mare plăcintă finită şi limitată şi, prin urmare, trebuie să ne luptăm pentru felia noastră de plăcintă, sau o vom pierde pentru totdeauna. Ea stă la baza viziunii populare asupra lumii de deficit sau lipsă şi a necesităţii de concurenţă violentă între oameni şi naţiuni pe care o percepem. *Este posibil sa nu fie o coincidenţă faptul că, în perioada în care am avut acest punct de vedere, lumea s-a trezit că se confruntă cu cele mai mari crize de război, suferinţă şi boală din istorie.*

Oare este surprinzător faptul că simţim de multe ori că nu-i putem ajuta pe cei dragi şi pe noi înşine atunci când vine vorba de marile crize ale vieţii? Oare este surprinzător

faptul că ne simţim adesea la fel de neajutoraţi atunci când vedem cum lumea noastră se schimbă atât de repede, încât s-a spus că se „destramă pe la cusături"? La prima vedere, nu pare să existe nici un motiv să gândim diferit sau să credem că avem mai mult control asupra noastră sau că ne îndreptăm spre un alt loc decât acela indicat de această viziune asupra lumii. La urma urmei, nimic din manualele noastre tradiţionale sau din modul nostru tradiţional de a vedea lumea nu ne spune altceva. Asta doar până în momentul în care aruncăm o altă privire spre anumite descoperiri făcute în ultimii ani ai secolului XX.

Deşi rezultatele cercetărilor care zguduie paradigma actuală au fost publicate în reviste tehnice de renume, ele sunt de multe ori prezentate într-un limbaj ştiinţific complex, ce maschează puterea semnificaţiei lor faţă de cei din afara comunităţii ştiinţifice. Oamenii fără preocupări ştiinţifice sau tehnice nu simt impactul noilor descoperiri, deoarece nu au cunoştinţele necesare.

Cele mai recente descoperiri din domeniul biologiei, fizicii, arheologiei şi geneticii îi forţează pe oamenii de ştiinţă să rescrie povestea referitoare la cine suntem şi care este locul nostru în lume. În biologie, de exemplu, publicarea a peste 400 de studii care arată că natura se bazează mai degrabă pe un model de cooperare, decât pe teoria lui Darwin de „supravieţuire a celui mai adaptat", a întors gândirea ştiinţei evoluţioniste cu susul în jos. În lumina acestor descoperiri şi a altora, unele ipoteze cheie din trecut – acum recunoscute ca ipoteze false ale ştiinţei – nu mai pot fi predate ca realităţi. Printre exemple, se numără următoarele:

- Ipoteza falsă 1: Natura se bazează pe supravieţuirea celui mai puternic.

- Ipoteza falsă 2: Evenimente aleatorii ale evoluţiei explică originile umane.
- Ipoteza falsă 3: Conştiinţa este separată de lumea noastră fizică.
- Ipoteza falsă 4: Spaţiul dintre lucrurile fizice este gol.
- Ipoteza falsă 5: Civilizaţia avansată a început în urmă cu 5.000-5.500 de ani.

Deşi cunoştinţele obţinute în urma acestor descoperiri ar fi interesante în orice moment din vieţile noastre, ele sunt absolut vitale pentru noi în această perioadă de extreme, pentru că modul în care rezolvăm problemele din viaţa noastră se bazează pe modul în care ne vedem în raport cu lumea. Atunci când ne gândim la viaţa de zi cu zi – modul în care avem grijă de noi şi familiile noastre, ne rezolvăm problemele şi facem alegeri – se vede clar faptul că o mare parte din cunoştinţele pe care Ie privim ca pe ceva normal se bazează pe credinţe fundamentale bazate pe aceste presupuneri false.

În loc să acceptăm cadrul ştiinţific care ne descrie ca fiinţe nesemnificative care au apărut printr-o serie de „accidente“ biologice miraculoase şi apoi au supravieţuit 5.000 de ani de civilizaţie ca victime neputincioase, separate de lumea dură în care ne-am trezit că trăim, noua ştiinţă sugerează ceva radical diferit. La sfârşitul anilor 1990 şi începutul anilor 2000, studiile ştiinţifice au dezvăluit următoarele adevăruri:

- Adevărul 1: Civilizaţia avansată este de cel puţin două ori mai veche decât cei 5.000-5.500 de ani estimaţi de cronologiile convenţionale.

- Adevărul 2: Natura se bazează pe cooperare şi ajutor reciproc, nu pe concurenţă, pentru supravieţuire.
- Adevărul 3: Viaţa umană prezintă semnele inconfundabile ale unui proiect inteligent.
- Adevărul 4: Emoţiile noastre influenţează în mod direct ceea ce se întâmplă în marea de energie în care ne scăldăm.
- Adevărul 5: Universul, lumea şi organismele noastre sunt alcătuite dintr-un câmp comun de energie – o matrice – care face posibilă interconexiunea cunoscută sub numele de *entanglare cuantică*.

Se pare că Albert Einstein a spus că „nebunia“ înseamnă să faci acelaşi lucru în mod repetat şi în acelaşi fel şi să te aştepţi la rezultate diferite. Cred că există mult adevăr în această afirmaţie.

Încercarea de a rezolva provocările cu care ne confruntăm în perioada de extreme în care trăim, privindu-le prin ochii aceloraşi credinţe care au condus *spre* aceste crize, nu prea are sens. A face acest lucru acum, în special când ştim că aceste convingeri sunt false, este şi mai lipsit de sens.

Pentru a face faţă provocărilor perioadei noastre de extreme, trebuie să fim dispuşi să ne gândim diferit la noi, altfel decât am făcut-o în ultimele trei secole. Şi asta înseamnă că trebuie să trecem dincolo de câteva dintre graniţele tradiţionale care au izolat descoperirile făcute într-un domeniu de studiu ştiinţific de cele dintr-un alt domeniu. Când acţionăm astfel, ceva minunat începe să se întâmple.

Lanţul rupt al cunoaşterii

Există un lanţ al cunoaşterii, care leagă lumea noastră modernă cu trecutul. De fiecare data când acest lanţ este rupt, pierdem accesul la informaţii valoroase despre lume şi despre noi înşine. Ştim că lanţul a fost rupt de cel puţin două ori în istorie: odată cu arderea Marii Biblioteci din Alexandria, în timpul cuceririi romane a Egiptului, şi apoi din nou, cu ocazia editărilor Bibliei, făcute de către ierarhia bisericii creştine, în secolul IV e.n. Ca om de ştiinţă, eu cred că, cu cât vom putea ajunge mai aproape de învăţăturile originale care au existat *înainte* ca toate aceste cunoştinţe să se piardă, cu atât vom putea înţelege mai clar ceea ce ştiau strămoşii noştri la vremea lor, lucruri pe care am putea să le aplicăm în epoca noastră.

În cea mai mare parte a vieţii mele de adult, am cercetat locurile cele mai puţin deranjate de lumea modernă, pentru a găsi surse de înţelepciune străveche şi indigenă. Călătoria mea mi-a purtat paşii spre unele dintre cele mai uimitoare locuri rămase pe Pământ. De la mănăstirile magnifice de pe platoul tibetan şi mănăstirile umile din munţii Egiptului şi sudul statului Peru, la Manuscrisele de la Marea Moartă şi istoriile orale ale popoarelor indigene din întreaga lume, am ascultat poveşti şi am studiat consemnări. Pe cât de diferite par tradiţiile pe care le-am întâlnit, există teme comune care se ţes într-o pânză colectivă ce prezintă trecutul nostru. Aceste teme sunt reflectate în înţelepciunea împărtăşită de bătrânul mayaş pe care l-am întâlnit în jungla peninsulei Yucatan din Mexic, în toamna anului 2012. Pe scurt, el a descris modul în care strămoşii noştri nu făceau o delimitare între...

- ... noi şi lumea din jur.
- ... arta şi ştiinţa şi viaţa de zi cu zi.

- ... prezent şi trecut.

Deşi o astfel de înţelepciune nu este, cu siguranţă, ştiinţifică, temele pe care ni le transmite au fost, de fapt, confirmate de cele mai recente studii ştiinţifice din timpul nostru. În lumina unor astfel de confirmări, întrebarea care îmi vine în mine în mod stăruitor este: *Dacă strămoşii noştri au avut o astfel de înţelegere profundă asupra pământului şi a relaţiei noastre cu el, iar ştiinţa modernă de abia acum este capabilă să valideze această relaţie, atunci ce altceva au ştiut ei şi noi am uitat?*

Întrebarea ce stă la baza tuturor alegerilor

O singură întrebare ne conduce pe parcursul fiecărei zile a vieţii noastre. Pentru unii oameni, întrebarea este subconştientă. În timp ce pentru alţii nu este. Oricum ar fi, răspunsul nostru la această întrebare este cheia pentru orice decizie pe care am luat-o vreodată în viaţa noastră sau o vom lua de acum înainte. Răspunsul nostru oferă baza pentru fiecare alegere la care am ajuns vreodată şi se află în centrul fiecărei provocări care ne-a apărut vreodată în cale. Întrebarea este atât de simplă, încât mulţi oameni fac greşeala de a-i ignora semnificaţia pe care o are în viaţa lor. Întrebarea care deţine o astfel de putere pentru noi ca indivizi este pur şi simplu aceasta: *Cine sunt eu?* Şi pentru că atât de mulţi dintre noi facem alegeri importante astăzi, întrebarea devine: *Cine suntem noi?*

Timp de peste 5.000 de ani, oamenii antici şi indigeni din lume au răspuns la această întrebare într-un mod care a funcţionat pentru ei. Viziunea lor asupra lumii le-a dat motivele de a trăi în armonie cu pământul,

în loc să încerce să-l stăpânească. Le-a dat motive să lucreze împreună ca o comunitate şi să formeze consilii regionale care au funcţionat mai degrabă pentru a împărţi resursele planetei, în loc să încerce să le stăpânească.

Odată cu naşterea metodei ştiinţifice, în perioada lui Sir Isaac Newton, toate acestea au început să se schimbe. De atunci, timp de peste 300 de ani, ştiinţa a încercat să demonstreze empiric ceea ce tradiţiile indigene din trecutul nostru înţelegeau la nivel intuitiv. În această perioadă, povestea de separare şi nevoia de concurenţă a devenit atât de adânc înrădăcinată în viziunea noastră despre lume, încât, uneori, nu reuşim să înţelegem ce rol imens are. Cu toate acestea, gândirea din trecut a dus la criza cu care ne confruntăm în viaţa noastră de astăzi.

Pentru a răspunde la întrebarea *Cine suntem?* – trebuie ca, mai întâi, să răspundem la şase întrebări fundamentale ce au legătură cu relaţiile cu noi înşine şi cu lumea. Fiecare civilizaţie, fiecare societate, fiecare organizaţie religioasă şi membrii grupurilor din fiecare tradiţie spirituală trebuie să dea răspunsurile, dacă doreşte să satisfacă nevoile celor care participă în organizaţie, sau urmează învăţăturile grupului. Întrebările abordează problemele fundamentale ale existenţei.

Figura 5.1 ilustrează modul în care aceste idei se combină una cu cealaltă, formând o piramidă a gândirii. Întrebările pe care le impun au logică la nivel intuitiv şi formează o ierarhie de relaţii din ce în ce mai complexe. Începând cu întrebarea cea mai importantă dintre toate, de la baza piramidei în sus, ele sunt:

1. De unde provine viaţa?
2. De unde provine viaţa umană?
3. Care este relaţia cu corpurile noastre?
4. Care este relaţia cu lumea noastră?

5. Care este relaţia noastră cu trecutul?
6. Cum ne putem rezolva problemele? (Punem această întrebare la sfârşit, deoarece modul în care răspundem la ea depinde de gândirea care stă la baza răspunsurilor la întrebările anterioare.)

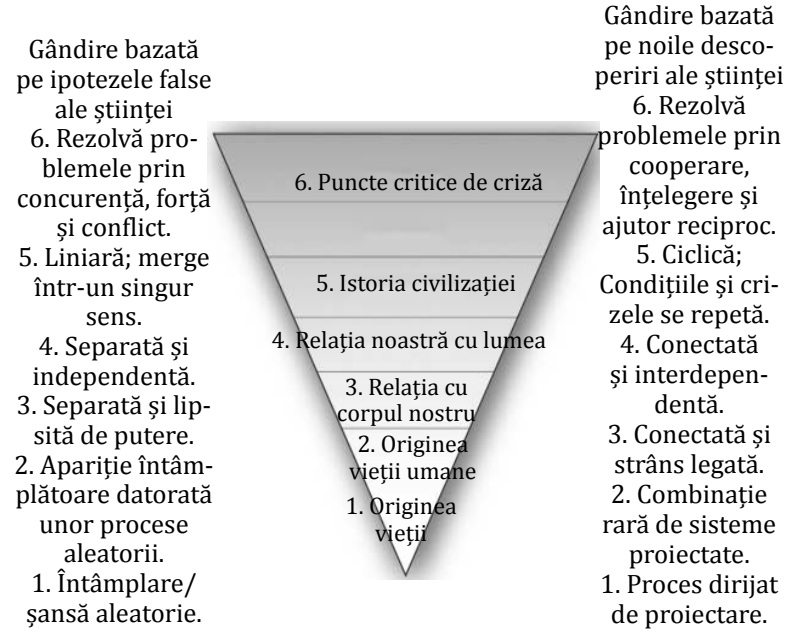

Gândire bazată pe ipotezele false ale ştiinţei
6. Rezolvă problemele prin concurenţă, forţă şi conflict.
5. Liniară; merge într-un singur sens.
4. Separată şi independentă.
3. Separată şi lipsită de putere.
2. Apariţie întâmplătoare datorată unor procese aleatorii.
1. Întâmplare/ şansă aleatorie.
6. Puncte critice de criză
5. Istoria civilizaţiei
4. Relaţia noastră cu lumea
3. Relaţia cu corpul nostru
2. Originea vieţii umane
1. Originea vieţii
Gândire bazată pe noile descoperiri ale ştiinţei
6. Rezolvă problemele prin cooperare, înţelegere şi ajutor reciproc.
5. Ciclică; Condiţiile şi crizele se repetă.
4. Conectată şi interdependentă.
3. Conectată şi strâns legată.
2. Combinaţie rară de sisteme proiectate.
1. Proces dirijat de proiectare.

Figura 5.1. O ilustrare a piramidei gândirii. Modul în care răspundem la cele şase întrebări fundamentale prezentate pe verticală, în centrul piramidei, reprezintă lentila prin care ne vedem pe noi înşine în lume şi locul nostru în viaţă. Ipotezele false enumerate în stânga se bazează pe 300 de ani de ştiinţă şi pe credinţa în separare. În dreapta, sunt noile ipoteze bazate pe ultimele descoperiri ştiinţifice, care dezvăluie o lume de unitate şi rolul nostru în ea. Principiile acestei lentile determină modul în care rezolvăm problemele din vieţile, familiile şi comunităţile noastre şi chiar dintre naţiuni.
Sursa: cartea Adevăr profund (Hay House, 2011).

În partea stângă a piramidei, vedem ipotezele false ale ştiinţei. Aceste şase ipoteze înglobează o întreagă paradigmă de gândire, care a stat la baza poveştii noastre în lumea modernă. Aceste convingeri de separare şi concurenţă au fost în conflict cu ultimele descoperiri care au început să apară la sfârşitul secolului XX. În cadrul acestor convingeri acum învechite, ideile lui Darwin despre competiţie au sens.

Problema este că noile date nu mai susţin vechile teorii.

Modul în care ne gândim la noi înşine în lume creează lentila prin care ne rezolvăm problemele.

Gândire periculoasă

Este ceva obişnuit ca participanţii la seminariile mele să mă întrebe de ce este important faptul că ipotezele din trecut sunt greşite. Ideile lui Charles Darwin oferă un exemplu perfect. Ele au fost introduse pentru prima dată la mijlocul anilor 1800, iar acum suntem în secolul XXI. Sincer, de ce este important?

E o întrebare bună, iar răspunsul îi surprinde pe mulţi. Tocmai faptul că atât de multe dintre ipotezele false ale ştiinţei au apărut în acel moment a avut acel impact asupra lumii noastre. Din cauza faptului că atât de multe dintre aceste presupuneri false au fost introduse la sfârşitul anilor 1800 şi începutul anilor 1900 – exact când a fost pusă fundaţia modului nostru de viaţă modern – nu e surprinzător să vezi cum aceste principii se reflectă în atât de multe aspecte din lumea noastră de astăzi. În acest timp, propunerile ştiinţei de la vremea aceea, cum

ar fi credinţa că nu există niciun câmp de energie care conectează lumea (totul este separat de orice altceva) şi cea că natura se bazează pe competiţie şi supravieţuirea celui mai puternic, au fost repede acceptate şi aplicate în modul de a gândi despre război, economii şi felul în care ne rezolvăm problemele.

În moduri care sunt uneori subtile şi, uneori, nu atât de subtile, aceste convingeri false sunt cu noi şi astăzi. De exemplu, studiile unor experţi, cum ar fi arheologul Lawrence H. Keeley de la Universitatea din Illinois, autor al cărţii *Război înainte de civilizaţie* (Oxford University Press, 1996), contribuie la acceptarea războiului ca o expresie normală a comportamentului uman. Pe baza cercetărilor lui ştiinţifice asupra trecutului nostru şi interpretarea dovezilor pe care le-a găsit, opinia lui Keeley este că războiul este o stare naturală a manifestărilor omeneşti. „Războiul este ceva cum e comerţul sau schimbul“ spune el. „Este ceva ce toţi oamenii fac.“ Acest tip de gândire, care acceptă competiţia, lupta şi „supravieţuirea celui mai puternic“ ca elemente naturale, se reflectă în structurile administrative ale sistemelor mari, care sunt în criză astăzi. Sistemul economic mondial, modelele de afaceri ale multor corporaţii modeme şi modul în care ne ocupăm de necesităţile vitale pentru alimente şi energie sunt toate exemple de consecinţe moderne ale unui mod de gândire învechit.

Aceste convingeri false se manifestă în moduri care sunt şi mai puţin subtile. Una dintre cele mai mare suferinţe ale secolului XX a fost justificată de ideile privind supravieţuirea celui mai puternic. Gândirea implicită din toate formele de genocid şi exprimată clar în unele are legătură cu observaţiile despre natură ale lui Darwin, cu modul în care a descris-o în scrierile lui şi

cu felul în care aceste scrieri au fost interpretate de către alţii. Această gândire se reflectă în opere filosofice, cum ar fi infama „Carte roşie“ (intitulată oficial *Citate din preşedintele Mao Tse-Tung*) şi în *Mein Kampf,* cartea care a detaliat viziunea lui Adolf Hitler asupra lumii. Ambele cărţi au fost folosite ca justificare pentru crimele brutale care au dus împreuna la pierderea a cel puţin 40 de milioane de vieţi omeneşti în ultimul secol.

Modelul Naturii: Cooperarea

În discursul de deschidere al Simpozionului din 1993 privind Aspectele Umane de Dezvoltare Regională, care a avut loc în Birobidzhan, Rusia, co-preşedintele Ronald Logan a oferit un context pentru a privi noile descoperiri privind cooperarea în natură ca model pentru societăţi de succes. Logan a citat activitatea lui Alfie Kohn, autorul lucrării *Nicio competiţie* (Houghton Mifflin, 1992), care descrie ceea ce dezvăluie cercetările lui Kohn în privinţa competiţiei benefice în grupuri. După trecerea în revistă a peste 400 de studii care documentează cooperarea şi competiţia, Kohn conchide: „Cantitatea ideală de concurenţă... în orice mediu, în sala de clasă, la locul de muncă, în familie, pe terenul de joc, este zero... [Concurenţa] este întotdeauna distructivă“.

Lumea naturală este larg recunoscută pentru experimentele de unitate, cooperare şi supravieţuire dintre insecte şi animale. Din lecţiile naturii ni se arată, în mod evident, faptul că unitatea şi cooperarea sunt avantajoase pentru fiinţele vii. Aceste strategii testate de timp în lumea din jurul nostru ar putea, în cele din urmă, să ne determine să dezvoltăm un nou model pentru propria noastră supravieţuire. Pentru a aplica o strategie de cooperare, însă, trebuie luat în considerare un factor suplimentar din lumea noastră, care nu apare în regnul animal. Ca indivizi şi ca specie, fiinţele umane trebuie să ştie, în general, „încotro“ merg şi la ce se pot aştepta odată ajunşi „acolo“, înainte de a fi dispuşi să-şi schimbe modul în care trăiesc. Trebuie să ştim dacă rezultatul merită efortul şi aşteptarea.

Nu ştim tot ce trebuie să ştim despre modul în care funcţionează universul şi despre rolul nostru în el. Deşi studiile viitoare vor aduce, fără îndoială, o mai mare înţelegere, uneori, cel mai bine este să facem alegeri bazate pe ceea ce ştim în acel moment – astfel încât să putem trăi pentru a le rafina mai târziu.

Oare vom accepta ceea ce ne-a dezvăluit ştiinţa?

O voce puternică în comunitatea ştiinţifică, Sir Martin Rees, profesor de astrofizică la Universitatea din Cambridge, sugerează că „nu există şanse mai mari de 50/50 ca actuala noastră civilizaţie să supravieţuiască până la sfârşitul secolului următor“ Deşi ne-am confruntat permanent cu dezastre naturale, o nouă clasă de ameninţări, pe care Rees le numeşte „induse de om“, trebuie acum să fie luate în considerare.

Noile studii, cum ar fi cele raportate în ediţia „Planeta la răscruce“ a revistei *Scientific American*, repetă avertizarea lui Rees, spunându-ne: „Următorii 50 de ani vor fi decisivi pentru a determina dacă rasa umană – care intră acum într-o perioadă unică din istoria ei – poate să-şi asigure viitorul cel mai bun posibil.“ Vestea bună,

cu care aproape toţi experţii sunt de acord, este că „în cazul în care oamenii de decizie realizează cadrul potrivit, viitorul omenirii va fi asigurat de mii de decizii banale“. În detaliile de zi cu zi, „sunt făcute cele mai multe progrese profunde“.

Fără îndoială, fiecăruia dintre noi i se va cere să ia nenumărate decizii în viitorul apropiat. Însă nu pot să nu mă gândesc că una dintre cele mai profunde şi, probabil, cele mai simple, va fi aceea de a accepta ceea ce ne-a arătat noua ştiinţă cu privire la cine suntem şi care e rolul nostru în lume. Dacă putem accepta, în loc să negăm, dovezile puternice pe care ştiinţele individuale ni le arată, atunci totul se schimbă. Odată cu această schimbare, putem să o luăm de la capăt.

Deşi pentru unii oameni posibilităţile sugerate de noile descoperiri reprezintă un mod nou de a privi lumea, pentru alţii ele duc la prăbuşirea temeliei unei tradiţii îndelungate. Este uneori mai uşor să ne bazăm pe ipotezele false ale ştiinţei depăşite, decât să acceptăm informaţiile care schimbă tot ceea ce înţelegem. Dar, astfel, trăim în iluzia unei minciuni. Ne minţim singuri despre cine suntem şi despre posibilităţile care ne aşteaptă. Îi minţim pe cei care au încredere şi se bazează pe noi ca să-i învăţăm cele mai recente şi mai mari adevăruri despre lumea noastră.

Când împărtăşesc această ironie cu publicul cu care mă întâlnesc, de multe ori răspunsul îmi aminteşte de cuvintele pline de sens ale autorului de cărţi ştiinţifico-fantastice Tad Williams, care a scris: „Spunem minciuni atunci când ne este frică... frică de ceea ce nu ştim, frică de ceea ce vor crede ceilalţi, frică de ceea ce se va afla despre noi. Dar de fiecare dată când spunem o minciună, lucrul de care ne e teamă devine mai puternic.“

Când descoperirile de azi ne spun că învăţăturile din trecut nu mai sunt adevărate, trebuie să facem o alegere. Oare să continuăm sa predăm principiile false şi să suferim consecinţele ipotezelor greşite? Dacă da, atunci trebuie să răspundem la o întrebare mai profundă: *De ce anume ne este teamă?* Prin cunoaşterea celor mai profunde adevăruri despre cine suntem, despre originile noastre şi despre relaţia noastră cu unul cu celălalt şi cu Pământul, ce anume este atât de periculos pentru modul nostru de a trăi?

Găsirea răspunsului la această întrebare ar putea deveni cea mai mare provocare a timpurilor istorice pe care le trăim. Ne obligă să răspundem la o altă întrebare importanta, care este inconfortabilă pentru unii oameni şi ameninţătoare pentru alţii: *Oare putem face faţă adevărului pe care am vrut să-l descoperim?* Oare avem curajul de a accepta ce ne dezvăluie ultimele descoperiri ale ştiinţei de azi despre cine suntem în univers şi despre locul nostru în lume?

Dacă răspunsul este da, atunci trebuie să acceptăm şi responsabilitatea care vine odată cu cunoaşterea faptului că putem schimba lumea, schimbându-ne pe noi înşine. Disponibilitatea noastră de a accepta adevărurile profunde ale vieţii va determina dacă copiii noştri vor supravieţui alegerilor noastre şi vor avea oportunitatea de a explora *următoarele* adevăruri profunde ce se vor descoperi pe parcursul vieţii lor sau nu vor avea această şansă.

Reticenţa la a reflecta noile descoperiri ştiinţifice în mass-media, în sălile de clasă şi în manuale ne ţine blocaţi într-o gândire care a condus la cele mai mari crize din istoria omenirii.

Catalizator: Oameni şi tot mai mulţi oameni

În mod evident, cel mai mare catalizator pentru schimbare în lumea noastră este numărul mare de oameni care trăiesc acum pe Pământ şi găsirea modalităţilor de a le satisface nevoile de zi cu zi. În 1968, biologul Paul Ehrlich şi soţia lui, Anne, au lansat evaluarea lor sumbră despre situaţia la care ne-am putea aştepta de la numărul tot mai mare de oameni din familia noastră globală. Trei fraze de la începutul cărţii lor *Bomba populaţiei* (Sierra Club/Ballantine, 1968) spun totul: „Lupta de a hrăni întreaga omenire s-a sfârşit. În anii 1970, sute de milioane de oameni vor muri de foame, în ciuda oricăror programe care încep acum. La această dată, nimic nu va mai putea împiedica creşterea semnificativă a mortalităţii în lume“

Autorii au declarat că scopul cărţii lor a fost, în primul rând, acela de a crea o conştientizare a problemelor care decurg din creşterea populaţiei în lume şi apoi, de a atrage atenţia asupra suferinţei care urma să fie inevitabilă, dacă tendinţele de creştere şi cererea de resurse continuă. Deşi cartea a fost criticată pentru previziunile sale neliniştitoare despre suferinţa umană şi foametea în masă, autorii consideră că lucrarea lor a îndeplinit, de fapt, obiectivul care a dus la scrierea ei. „A alertat oamenii în privinţa importanţei problemelor de mediu şi a implicat oamenii în dezbaterea privind viitorul uman,“ au declarat ei recent. Într-un articol ulterior, „Bomba populaţiei reanalizată,“ au răspuns la critici spunând: „Poate că punctul cel mai slab al cărţii *Bomba* a fost că era mult prea optimistă cu privire la viitor.“

Pe lângă ciclurile naturale de schimbare asupra cărora nu avem niciun control, probabil cel mai mare factor ce determină perioada de extreme în care trăim este însuşi subiectul pe care cei doi soţi Ehrlich l-au descris în 1968: populaţia din ce în ce mai mare a Pământului. Deşi suferinţa şi moartea epică pe care au prezis-o a avut loc, ea s-a desfăşurat pe o perioadă ce acoperă mai degrabă peste patru decenii, decât perioada scurtă a anilor, ’70 şi, ’80 pe care au prevăzut-o iniţial. Numărul mare de oameni care trăiesc acum în lume, resursele necesare pentru fiecare dintre ei în fiecare zi şi dorinţa lor de a avea un stil de viaţă mare consumator de energie, popularizat de cultura occidentală, perpetuează o buclă de condiţii de sine stătătoare ce amplifică extremele din perioada în care trăim. Vedem exemplul unei astfel de bucle care se dezvoltă în cazul populaţiilor tot mai mari din ţări ca India şi China, care însumează aproximativ 38% din întreaga populaţie a lumii, şi cererea de energie din ce în ce mai mare.

Pe măsură ce un număr din ce în ce mai mare de oameni din aceste două ţări se bucură de noi niveluri de prosperitate datorită globalizării, industriei în plină expansiune şi slujbelor plătite mai bine, ei urmează modelul occidental despre ce a însemnat acest tip de succes în trecut. Ei aspiră să beneficieze de acelaşi lux – familia să aibă mai multe maşini şi să trăiască în comunităţi de unde să facă naveta la oraş – model care a existat în occident, după expansiunea economică de după cel de-al doilea război mondial, în anii 1950.

Aceste idei de prosperitate şi de modul în care sunt exprimate creează un cerc vicios, care cere mai multă energie pentru a alimenta mai mult case, mai multe clădiri de birouri controlate climatic, mai mult transport public şi mai multe automobile private, care, la rândul lor, creează mai multe oportunităţi pentru mai mulţi oameni şi aşa mai departe. Numărul mare de automobile parti-

culare produse pe scară globală ne oferă o idee despre ce înseamnă o astfel de cerere. În 2006, destul de recent, industria de automobile din lume a produs aproximativ 50 de milioane de autovehicule noi. Într-o perioadă de numai şase ani, însă, acest număr a crescut la peste 60 de milioane. Cu alte cuvinte, în doar 10 ani, 10 milioane de noi vehicule pe an – aproximativ 165.000 în fiecare zi – au apărut pe drumurile din lume!

Problema este că necesarul de energie creat de acest fenomen modern este în continuare satisfăcut de gândirea despre energie din ultimul secol. Benzina rămâne combustibilul preferat pentru automobile. În acest punct, ciclul se loveşte de limite nesustenabile. Benzina provine din petrol. De la creşterea emisiilor de gaze cu efect de seră şi poluarea produsă, care ne pune sănătatea în pericol, la efectul preţurilor mari la combustibil în toate economiile din lume, implicaţiile măririi cererii de petrol sunt imense.

Fie că e vorba de protestele ecologiştilor din anii 1960 sau de avertismentele ştiinţifice din anii 1970, preocupările cu privire la populaţia lumii şi la faptul că numărul tot mai mare de oameni pune o presiune mai mare asupra resurselor în scădere nu mai sunt, cu siguranţă, un secret. Poate tocmai *pentru că* auzim despre această problemă de atâta timp, fără semnele semnificative ale găsirii unei soluţii, uneori ne simţim absolut copleşiţi când ne gândim la asta.

Buclă de feedback 1: Mai multe persoane/mai multă energie/mai multe persoane...

Statisticile pentru populaţia lumii ne spun că numărul de oameni care trăiesc pe Pământ a rămas sub 500 mi-

lioane aproape 11.500 de ani. Când ne uităm la modul în care acest număr a crescut într-o perioadă relativ scurtă, după ce a fost atât de stabil pentru atât de mult timp, întrebarea este: *De ce?* Ce ar fi putut mări numărul de oameni care trăiesc pe Pământ atât de repede? Deşi diferiţi factori joacă un rol în a răspunde la această întrebare, inclusiv încălzirea climei după ultima eră glaciară şi descoperirea agriculturii pentru a susţine comunităţile, un factor iese în evidenţă dintre toate celelalte. Acest factor este legătura de netăgăduit între persoane, energie şi hrană.

Întrebarea este, care a fost primul? Oare creşterea populaţiei Pământului a fost cea care a declanşat căutarea de surse de hrană şi de combustibil care să poată satisface nevoile de energie ale oamenilor? Sau descoperirea unei surse abundente şi eficiente de energie a condus la capacitatea de a cultiva mai multă hrană şi la creşterea populaţiei? În funcţie de cercetătorul căruia îi punem întrebarea sau la ce studiu de referinţă apelăm, par să existe dovezi care să susţină ambele scenarii.

Relaţia dinamică dintre energie şi oameni este foarte bine rezumată de ecologistul canadian Paul Chefurka. „Dintr-o privire, este evident că între alimente, petrol şi populaţie există o legătură strânsă," spune el, „dar natura relaţiei lor este supusă interpretărilor." Descriind perspectivele care sunt posibile, el afirmă: „Dacă eşti economist, ai putea spune că pe măsură ce numărul de oameni creşte, ei se extind şi produc mai multe alimente şi găsesc mai mult petrol pentru a răspunde nevoilor în creştere. În schimb, dacă eşti ecologist, ai putea spune că oferta tot mai mare de petrol şi de produse alimentare permite populaţiei să crească. Sau ai putea spune (cum fac eu), că toate acestea există într-o buclă de feedback complexă."

Indiferent de ceea ce credem că a determinat creşterea populaţiei şi consumul de energie, realitatea este că descoperirea de surse de combustibil ieftine şi accesibile este direct legată de cea mai mare creştere a populaţiei umane din istoria lumii. Prima dublare a populaţiei lumii, din 1804, ilustrează această relaţie, deoarece a coincis exact cu dezvoltarea cărbunelui ca sursă globală de combustibil.

Cărbunele era atât de abundent şi de ieftin în Europa şi America de Nord în secolul al XIX-lea, încât a devenit rapid standardul pentru încălzirea locuinţelor şi pentru utilizarea în industrie. Deşi a fost cu siguranţă folosit încă de la mijlocul anilor 1700, metodele de exploatare şi prelucrare şi dezvoltarea căilor ferate necesare pentru a extrage cărbunele din sol şi a-l transporta în cantităţi mari acolo unde era nevoie erau încă în curs de dezvoltare. De abia la mijlocul spre sfârşitul secolului al XIX-lea, şi chiar în prima jumătate a secolului XX, cărbunele a devenit sursa de energie preferată. Până la sfârşitul celui de-al doilea război mondial, însă, utilizarea altor combustibili, cum ar fi păcura şi produsele petroliere, a devenit sigură, eficientă şi ieftină. Deşi acest lucru a dus la o scădere a consumului de cărbune ca sursa de energie preferată, s-a adâncit relaţia dintre oameni şi energie.

Astăzi, ne aflăm la o răscruce similară cu cea care a implicat cărbunele şi petrolul în secolul trecut. Această răscruce este declanşată de rezervele în scădere de petrol ieftin şi noile forme de energie care umplu golul. Asta înseamnă valorificarea formelor regenerabile de energie şi accesarea rezervelor uriaşe de gaze naturale, care dau peste cap ecuaţia energetică a lumii. Cheia e că utilizarea energiei ieftine care este uşor de accesat are o legătură puternică cu creşterea populaţiei.

Utilizarea energiei ieftine a oferit strămoşilor noştri posibilitatea pentru mai multe activităţi în timpul liber, deoarece nu au mai fost preocupaţi doar de supravieţuire. Iar acest standard de viaţă mai ridicat a condus direct la explozia populaţiei. Pentru a pune această creştere în perspectivă, între 1926, anul în care s-a născut Elisabeta a Il-a, şi 2013, regina Angliei a fost martoră la creşterea populaţiei de pe Pământ de la 2 la 7 miliarde. Asocierea între populaţie şi energia ieftină, care a început cu 200 de ani în urmă, continuă, pe măsură ce se preconizează că familia noastră globală că va ajunge la 8.000-10.500 miliarde până în 2.050.

Producţia mondială de petrol versus populaţia lumii

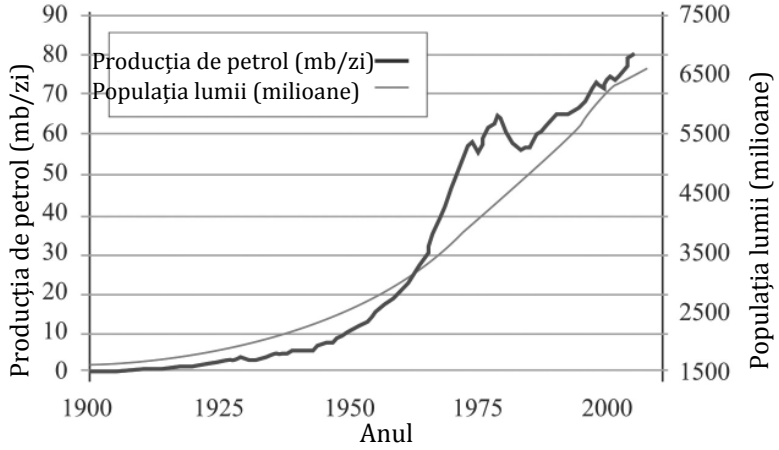


Figura 5.2. Creşterea populaţiei lumii este strâns legată de disponibilitatea de energie ieftină. Vedem această relaţie în mod clar în paralela dintre creşterea producţiei de petrol în lume la începutul secolului trecut şi creşterea dramatică a populaţiei exact în acelaşi timp.
Sursa: Agenţia Internaţională pentru Energie.

Bucla de feedback 2: Mai mulţi oameni/mai multă hrană/mai mulţi oameni...

La fel cum populaţia lumii este legată de oferta de energie, hrana necesară pentru a hrăni familia noastră globală este, de asemenea, direct legată de energie. Când ne gândim la modul în care sunt produse alimentele noastre astăzi, această relaţie capătă un sens extraordinar. Pe măsură ce populaţia lumii a crescut, cererea pentru hrană a urmat o creştere implicită.

În secolul XX, odată cu dezvoltarea de echipamente agricole care foloseau petrol ieftin, agricultorii au putut să producă mai multe alimente în perioade mai scurte de timp, pentru a hrăni un număr mai mare de oameni.

Crescând în vestul mijlociu al Statelor Unite, îmi amintesc foarte clar indicatoarele de-a lungul autostrăzii Interstatale 70, o parte a sistemului de autostrăzi în curs de dezvoltare, care ne informau când treceam frontiera dintre state. În timpul deplasărilor noastre frecvente între Missouri şi Kansas, pe lângă pancartele colorate care ne anunţau că trecem frontiera de stat, exista un alt indicator care afişa cu mândrie cât de mult contribuie agricultura statului la bunăstarea ţării noastre. Afişul era actualizat în fiecare an, pentru a reflecta schimbările de vreme şi disponibilitatea apei. Ghicitul numerelor înainte de a ajunge la indicator devenise un joc de familie, iar câştigătorul îi cumpăra familiei o băutură răcoritoare la următoarea oprire.

La începutul anilor 1960, pe indicator scria: *Un agricultor din Kansas hrăneşte 26 de persoane*. În 2010, pe acelaşi semn scria: *Un agricultor din Kansas hrăneşte 155 de oameni*. Informaţiile din Figura 5.3, provenind de la Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură a

Naţiunilor Unite (FAO), confirmă la scară globală ceea ce indicatorul din Kansas afişa la scară locală. Capacitatea lumii de a produce cantităţi mai mari de alimente cu mai puţini fermieri este o tendinţă ce pare a fi bine demonstrată. Este, de asemenea, sursa a ceea ce pare pentru unii oameni să fie un conflict de informaţii.

Pe de o parte, datele ne spun că avem destulă mâncare pentru fiecare gură de pe planetă. Pe de altă parte, suntem inundaţi cu cereri de ajutor pentru a hrăni masele de oameni care suferă zilnic de foame în mai multe ţări. *În mod evident, problema nu este cantitatea de alimente disponibile; este transportarea hranei la oamenii care au nevoie de ea*. Termenul pentru această dilemă este *insecuritate alimentară*. Organizaţii întregi au fost create în efortul de a pune capăt acestei probleme.

În 2010, FAO a lansat raportul anual de identificare a stării lumii şi progresele realizate într-o mai bună asigurare a hranei. Ei estimează că aproape un miliard de oameni din lume au suferit de subnutriţie cronică, în ciuda înregistrării unei scăderi a procentului, pentru prima dată în 15 ani. Majoritatea oamenilor identificaţi ca subnutriţi în acest studiu trăiesc în ţările în curs de dezvoltare. Concluzia raportului este similară cu ceea ce tu sau eu am putea constata, chiar şi în lipsa datelor statistice: nivelurile de subnutriţie din lume sunt „inacceptabil de mari.“

Populația globală versus producția de hrană

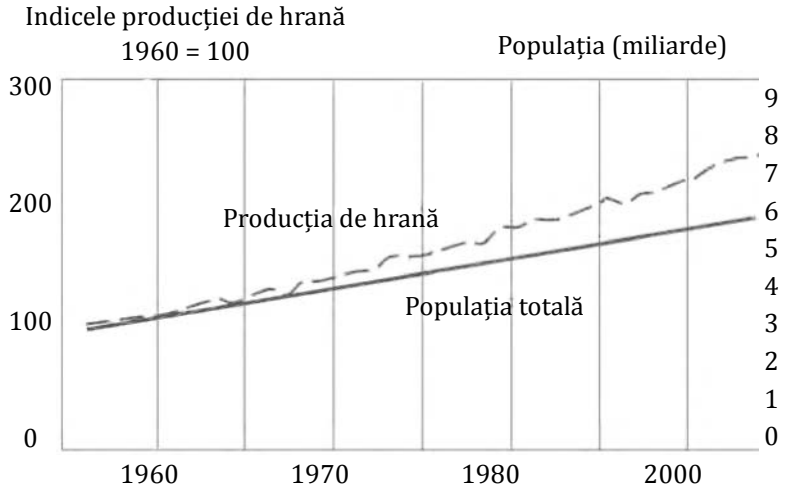


Figura 5.3. Există o legătură directă între creșterea populației lumii și nevoia de mai multă hrană pentru a hrăni familia noastră globală. Această relație este clar ilustrată în această diagramă și, de asemenea, arată faptul că penuria de alimente nu se datorează problemelor de producție. Sursa: Organizația pentru Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite.

Deci, în timp ce numărul de oameni care este hrănit de fermierul nostru din Kansas a crescut cu aproximativ 496%, începând cu anii 1960, costul alimentelor produse a crescut în procente măsurate în mii! De exemplu, în 1960 costul mediu pentru şase ştiuleţi de porumb era de aproximativ 25 de cenţi, în 2011, preţul pentru aceiaşi ştiuleţi de porumb era de 3 dolari – o creştere de 1.100% în 51 de ani! În mod similar, costul cartofilor în 1960 era de aproximativ 39 de cenţi pe 0,5 kg. în 2011, acest preţ a crescut cu 1.129%, ajungând la 4,99 dolari pe 0,5 kg. Chiar şi cu ajustarea pentru inflaţie, o astfel de creştere a costurilor alimentelor este uimitoare.

Unul dintre cei mai importanţi factori care contribuie la creşterile de preţ este costul energiei necesare pentru a produce alimente. Când ne gândim la asta, e logic.

Este nevoie de mult combustibil pentru a produce hrana noastră. Este nevoie de energie pentru a acţiona tractoarele care ară şi pregătesc terenul şi plantează seminţele. În timp ce culturile se dezvoltă, este nevoie de combustibil pentru a crea energia electrică necesară pompării apei din puţ spre sistemele de irigaţii, pentru a menţine plantele vii. Este nevoie de combustibil pentru a acţiona tractoarele şi combinele uriaşe în perioada recoltării, pentru a aduna recolta. Este nevoie de combustibil pentru transportoarele care mută, sortează şi pregătesc produsele pentru piaţă şi, bineînţeles, este nevoie de combustibil pentru a alimenta vehiculele care transportă produsele din locul unde au fost obţinute, până la piaţa noastră locală.

Deşi progresele tehnologice au ajutat în ceea ce priveşte eficienţa echipamentelor agricole, îmbunătăţirile sunt relative, între consumul unui tractor fabricat în 1980, de exemplu, şi consumul unui tractor fabricat în anul 2000 existând doar o mică diferenţă. Deoarece este nevoie de atât de multă energie pentru a produce alimentele, nu este de mirare că, atunci când combustibilul ieftin s-a terminat, s-au terminat şi alimentele ieftine.

Figura 5.4 de mai jos ilustrează această relaţie într-un mod cât se poate de clar şi, pentru unii, uimitor. Implicaţiile sunt imense.

Pe măsură ce numărul tot mai mare de oameni din lume necesită cantităţi mai mari de produse alimentare şi costul energiei pentru a le produce creşte, trăim un moment în care produse de bază, cum ar fi orezul şi porum-

bul, au devenit inaccesibile unei mari părţi din populaţia cea mai săracă a lumii.

Preţul alimentelor versus preţul petrolului

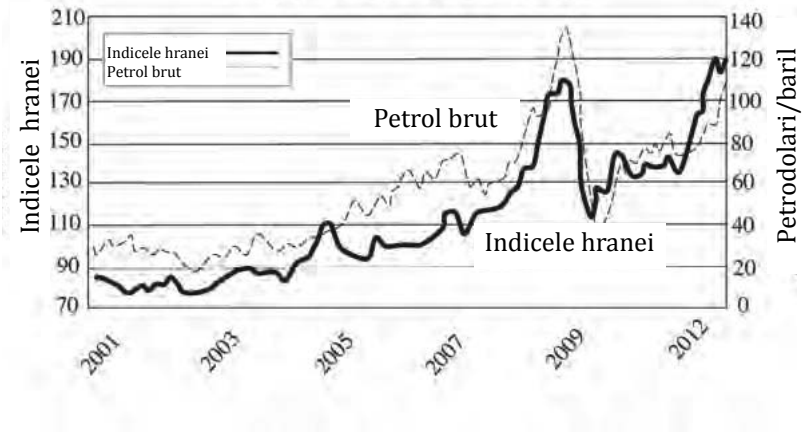


Figura 5.4. Pe măsură ce rezervele mondiale de petrol ieftin continuă să scadă, combustibilii scumpi utilizaţi pentru producerea culturilor agricole se reflectă în preţurile produselor alimentare în lume. Imaginea de mai sus arată în mod clar această relaţie. Implicaţiile folosirii unor combustibili mai ieftini sau alternativi sunt evidente; în absenţa unor astfel de măsuri, costurile mai mari ale combustibilului scad procentul de oameni care îşi pot permite produsele alimentare.
Sursa: Adaptat din IMF – Preţuri la materii prime.

Este evident că relaţia dintre populaţie, alimente şi energie este una complexă. De asemenea, este clar că este dificil să separi o faţetă a acestei relaţii de celelalte. Când vorbim despre găsirea de soluţii de succes la problemele asociate, cum ar fi cele pe care le-am explorat în acest capitol, una dintre chei este să mergi direct la numitorul lor comun. În perioada de extreme în care trăim, este uşor sa restrângi lista posibilităţilor la factorul unic de care

depind toţi ceilalţi: gândirea noastră. Criza în gândire care pătrunde în vieţile noastre se bazează pe reticenţa de a accepta descoperirile revelate de cele mai renumite studii ştiinţifice din zilele noastre – cum ar fi rolul cooperării în natură – şi ce înseamnă ele în vieţile noastre.

Pentru a transforma perioada de extreme în care trăim, trebuie să avem curajul de a vindeca criza în gândire.

Când crizele convergente descrise de către experţi şi analişti sunt filtrate printr-o viziune asupra lumii bazată pe ipotezele false identificate mai devreme în acest capitol, mulţi cred că suntem pe o direcţie unică de coliziune, cu un rezultat inevitabil de declin şi distrugere. Deşi oamenii de ştiinţă şi comentatorii mass-media sunt foarte buni la prezicerea unor astfel de rezultate – punctele critice ale lucrurilor, cum ar fi producţia de petrol record şi nivelul de îndatorare record – ceea ce scapă din vedere mulţi experţi este că nu e nevoie ca aceste puncte critice să mai apară în vieţile noastre.

Înainte de fiecare punct critic fără întoarcere, natura ne oferă posibilitatea de a folosi criza în transformare.

CAPITOLUL 6

DE LA PUNCTE CRITICE, LA PUNCTE DE COTITURĂ PUTEREA DE A ALEGE

„Dacă nu schimbi direcția, s-ar putea să ajungi în locul spre care te îndrepți“

Atribuit lui Lao-tzu (604-531 î.Hr.), filozof chinez

Tom Stoppard, renumitul dramaturg britanic născut în Cehia, resimţea perioada de extreme în care trăim într-un mod acut. Pentru Stoppard, sentimentul că atât de multe lucruri mari se întâmplă în lumea noastră în acelaşi timp l-a lăsat copleşit şi confuz – sentimente care au condus la un caz auto-diagnosticat de blocaj al scriitorului. În timpul unui interviu cu Reuters, creatorul pieselor clasice, cum ar fi *Coasta Utopiei* şi *Rosencrantz şi Guildenstern sunt morţi,* a mărturisit că se simţea atât de depăşit de extremele globale, încât nu ştia în ce direcţie ar trebui să o ia munca lui.

„Atât de multe lucruri sunt în prim-plan acum, subiecte mari, importante, încât sari de la unul la altul.“ Stoppard şi-a descris sincer dilema în interviu. „Să mă

ocup de încălzirea globală, sau de Irak, sau poate de Afganistan şi, în cele din urmă, nu scriu nimic,“ s-a confesat el. În cele din urmă, a învins blocajul scriitorului şi a continuat prin a crea piese de teatru şi mai inovatoare, cum ar fi *Latura întunecată*, scrisă pentru a sărbători 40 de ani de la apariţia albumului de referinţă al trupei Pink Floyd, *Partea întunecată a Lunii.*

Stoppard nu este singurul care se simte copleşit. Vă spun povestea lui ca un exemplu despre ceea ce mulţi oameni spun că simt în zilele noastre: sunt uimiţi de multitudinea de evenimente care se întâmplă toate odată. Participanţii la conferinţe din întreaga lume mi-au împărtăşit acelaşi sentiment de neajutorare şi de lipsă de speranţă, precum şi de uimire faţă de rapiditatea cu care vieţile lor şi lumea se schimbă.

Este cu siguranţă uşor să te simţi copleşit de amploarea schimbării. Este, de asemenea, greu să înţelegi cum tot ce putem noi face ca indivizi ar putea crea, eventual, o schimbare în lume. Deşi nu am nicio îndoială că este posibil ca o persoană să aducă mari schimbări în lume într-un mod pozitiv, ştiu, în acelaşi timp, că, de multe ori, este nevoie de o viaţă, sau chiar de un sacrificiu de o viaţă ca să faci acest lucru. De la Maica Tereza la Mahatma Gandhi, Nelson Mandela şi John Lennon, există exemple clare despre modul în care o persoană aflată în lumina reflectoarelor pe scena lumii poate deschide o uşă unei posibilităţi, viziuni şi imaginaţiei pentru ceilalţi. Ceea ce, poate, nu e atât de evident, însă, este ce a trebuit să se întâmple înainte, pentru ca aceste persoane să poată fi astfel de lumini călăuzitoare de oportunităţi. Înainte să îşi poată lumina mesajele în lume, a fost nevoie ca, mai întâi, să fie sinceri cu ei înşişi în privinţa vi-

selor pe care le vor avea şi alegerilor pe care vor trebui să le facă pentru a le transpune în viaţă.

Viteza schimbării

Fie că simţim impactul încălzirii globale în factura de băcănie săptămânală sau în povara datoriei globale sub forma pierderii locurilor de muncă din comunitatea noastră, e bine să fim sinceri cu noi înşine despre ce este realist pentru vieţile noastre şi ce nu. Oamenii îmi spun tot timpul că doresc să schimbe lumea. Întrebarea este: *Cum?* În mod realist, ce putem face ca indivizi în faţa multiplelor crize simultane? Cum putem transforma perioada de extreme în care trăim într-un timp al transformării? Şi cum să ne împărtăşim transformarea personală cu comunităţile noastre şi cu cei dragi?

Acum intervine sinceritatea faţă de noi înşine.

Există două lucruri pe care v-aş invita să le luaţi în considerare:

- **Realitatea 1**: Sincer, lumea nu se va schimba, probabil, în timpul necesar pentru a citi această carte.
- **Realitatea 2:** Sincer, modul în care reacţionezi la lume se poate schimba, cu siguranţă, în timpul necesar pentru a citi această carte.
- Există o realitate suplimentară care face ca realităţile 1 şi 2 să fie adevărate. Este o realitate bazată pe ştiinţa lumii naturale şi pe modul în care natura se adaptează la schimbare.
- **Realitatea 3:** Natura face întotdeauna loc pentru noi posibilităţi şi pentru schimbare pozitivă.

- Când vine vorba de această a treia realitate, perioada de extreme în care trăim nu este o excepţie.

Mulţi experţi şi analişti mass-media privesc crizele convergente din lume ca pe nişte inevitabile oportunităţi care trasează calea cu sens unic către declinul şi distrugerea ireversibilă. Deşi oamenii de ştiinţă şi comentatorii mass-media sunt foarte buni în preconizarea acestor rezultate, cei mai mulţi experţi pierd din vedere vestea bună care justifică titlul acestei cărţi. Există un moment în orice criză când aceasta poate duce la transformarea pozitivă; atunci când supravieţuirea poate deveni pur şi simplu bucurie înfloritoare. În viaţa noastră, acest moment se numeşte *punct de cotitură*. În lumea noastră, acest moment este *acum!*

Cu alte cuvinte, deşi se pare că suntem pe un traseu de coliziune cu efectele schimbărilor climatice, cu producţia de petrol şi cu datoria record, după cum sugerează Organizaţia Naţiunilor Unite şi alţii, acestea şi alte crize pot fi evitate dacă acţionăm acum. Întrebarea este: *Oare vom accepta punctele de cotitură care duc la cea mai mare transformare de viaţă şi de gândire pe care lumea a văzut-o vreodată?* Faptele sugerează că suntem pe cale de a afla!

Există un moment în care fiecare criză poate fi folosită ca o transformare: atunci când reziliența din inimă ne poate ajuta să înflorim. Acest moment este punctul de cotitură.

Punctele critice: Mici factori de declanşare ai marii schimbări

Există momente în viaţă când principiile care stau la baza lucrurilor care par a fi mici şi nesemnificative pot să aibă o contribuţie mare şi duc la o schimbare mare. O oală cu apă care fierbe pe aragazul din bucătărie este exemplul perfect. Deşi toţi am văzut apa care fierbe, poate nu ne-am dat seama exact cum s-a întâmplat. Şi, dacă nu ne-am dat seama de ceea ce am văzut pe aragaz, atunci am scăpat din vedere, probabil, unul dintre agenţii cei mai puternici de schimbare ai naturii, chiar şi atunci când vine vorba de viaţa noastră. Iată cum funcţionează.

Când punem oala pe arzător, apa nu fierbe instantaneu; în schimb, este supusă unui proces. Ceea ce vedem la început este o schimbare atât de uşoară, încât ai impresia că nu se întâmplă nimic. Aşa că urmărim şi aşteptăm. Grad după grad, apa se încălzeşte. Pe termometrul nostru se pot citi valorile 90°C, apoi 93°C, apoi 97°C. La exact 99,5°C, ceva extraordinar începe să se întâmple. Deşi apa arată în continuare ca înainte de a da drumul la foc, se întâmplă ceva la un nivel subtil. Dacă ne uităm îndeaproape, vedem că s-au format câteva mici bule în interiorul oalei. Odată cu creşterea temperaturii cu doar jumătate de grad, de la 99,5°C la 100°C, vom vedea o mare schimbare. Dintr-o dată, apar bule peste tot în oală şi apa erupe haotic. Acum, apa noastră fierbe şi putem începe să gătim orezul sau pastele noastre, să facem ceaiul, sau oricare ar fi lucrul care ne-a determinat să punem apa la fiert.

Cheia aici este că această mică diferenţă a fost suficientă pentru a împinge apa la punctul de fierbere. Deşi temperaturile mai scăzute au fost etapele necesare pentru a ajunge în acel moment, numai atunci când temperatura a crescut cu acea ultimă jumătate de grad, condiţiile din apă s-au schimbat şi apa a început să fiarbă. Această ultimă jumătate de grad ilustrează procesul pe care-l descriu. Se numeşte *punct critic* şi el schimbă totul.

În timp ce termenul *punct critic* există de mult timp în matematică şi în alte domenii, el a intrat brusc în vocabularul nostru de zi cu zi în anul 2000, în urma publicării de către Malcolm Gladwell a cărţii omonime. Examinarea *punctului critic* este importantă pentru a vedea ce anume declanşează schimbarea în societate şi modul în care aceste modificări pot schimba în cele din urmă lumea noastră de zi cu zi. Gladwell defineşte punctul critic ca "momentul de masă critică, pragul, punctul de fierbere.

O schimbare mică poate înclina balanţa într-un mod semnificativ.

Punctele critice sunt adesea folosite pentru a descrie punctul fără întoarcere, atunci când condiţiile sistemului ajung într-un loc sau moment în care nu mai susţin *status quo*-ul. În acest moment, starea iniţială nu mai există şi apare una nouă. Acest lucru este exact ceea ce s-a întâmplat în exemplul nostru cu apa clocotită. La 100°C, moleculele au început să se comporte într-un mod nou, care reflectă noile condiţii.

În această carte, un punct critic poate fi considerat punctul culminant al condiţiilor care creează un punct fără întoarcere. Şi atunci când vorbim despre un punct fără întoarcere, nu ne referim, în general, la un lucru bun.

Puncte de cotitură: Răspunsul naturii la extremele vieții

Vedem puncte critice peste tot în jurul nostru. În mass-media convenţională, ele sunt folosite pentru a descrie diferite condiţii, de la cât de mult vor mai rezista economiile lumii, la tensiunea din ce în ce mai mare cauzată de datorii, la cât de mulţi oameni din Statele Unite pot rămâne fără locuri de muncă, înainte ca taxele să devină insuficiente, sau cât de mult se mai pot deteriora relaţiile dintre Israel şi Iran înainte ca războiul să devină inevitabil. În general, însă, cea mai obişnuită utilizare a termenului în ultimii ani se referă la schimbările de climă şi ce înseamnă ele pentru noi.

Cât de mult poate creşte încălzirea globală înainte de a ajunge în punctul critic în care Pământul nu va mai putea susţine viaţa? Cât de mult pot creşte preţurile alimentelor şi energiei din cauza schimbărilor climatice, înainte ca gospodăria medie să nu şi le mai poată permite? Deşi vom discuta mai detaliat despre aceste puncte critice mai târziu, aici ne concentrăm atenţia pe punctele critice şi pe veştile bune care le aduc. Deci, haideţi să trecem la aceste veşti bune.

Aşa cum am menţionat mai devreme, înainte de a ajunge la un punct critic fără cale de întoarcere, natura permite o schimbare care duce la un nou rezultat. Locul unde apare schimbarea este punctul de cotitură. Faptul că există puncte de cotitură vine în opoziţie cu ceea ce am fost făcuţi să credem despre noi înşine şi lume. În termenii reali ai vieţii de zi cu zi, asta înseamnă că *întotdeauna* există o cale de ieşire dintr-o situaţie dificilă; *întotdeauna* există o oportunitate de a schimba calea care duce la un rezultat cu o nouă cale, cu un nou rezultat.

Deşi acest lucru ar putea fi atrăgător în orice moment din viaţa noastră, este vital să-l recunoaştem astăzi, când suntem determinaţi să credem că în viitorul nostru există puncte critice înfricoşătoare în ceea ce priveşte locurile de muncă, produsele alimentare şi energia.

Indiferent de cât de mult credem că am reuşit să stăpânim forţele naturii sau să ne izolăm de stihii, este clar că suntem o parte a lumii naturale. Întotdeauna am fost şi vom fi mereu, iar astăzi nu este diferit. Pentru a vedea cât de adânc suntem conectaţi cu natura, nu trebuie să privim mai departe de puterea pe care o au ciclurile Lunare de a influenţa ciclul menstrual al unei femei, puterea zilei şi nopţii de a influenţa ciclurile noastre de somn, sau puterea pe care o are lipsa de lumină naturală asupra cazurilor de depresie şi sinucidere, în locurile unde lumina soarelui este redusă.

Chiar şi într-o lume de clădiri de birouri şi apartamente înalte, unde e ceva obişnuit ca oamenii să nu atingă pământul sub picioare zile întregi, sau să simtă razele soarelui pe pielea lor, e clar că suntem adânc interconectaţi cu ritmurile naturii. Şi pentru că suntem atât de profund conectaţi cu natura, este cât se poate de logic ca matematica naturii să fie şi *matematica noastră*.

Aceasta este o veste bună, pentru că atunci când ne îndreptăm spre un punct critic nedorit, natura ne oferă o modalitate de a stabili un nou curs, cu un nou rezultat. În matematică, cheia naturii pentru schimbare este numit *punct de inflexiune*. În viaţa de zi cu zi, este vorba despre punctul nostru de cotitură, acum familiar. Puterea punctului de cotitură este cea care ne permite să ne *îndepărtăm* de ceea ce este, în general, un rezultat nedorit.

Un punct de cotitură al speranţei

Toţi am văzut exemple de puncte de cotitură în viaţa noastră sau a prietenilor şi familiei. Ele se pot întâmpla spontan sau pot fi create în mod intenţionat. Este foarte posibil să fi experimentat ambele tipuri, fără a recunoaşte ce am văzut. Prin urmare, cum ştim când apare unul?

Un exemplu familiar de punct de cotitură ar fi atunci când un prieten sau membru al familiei suferă o intervenţie chirurgicală de succes, pentru a corecta o stare periculoasă din corp. Fie că este vorba de îndepărtarea unei tumori care-i pune în pericol viaţa sau de repararea unui organ vital, atunci când astfel de lucruri se întâmplă, se spune că operaţia i-a oferit o „a doua şansă“ Cu alte cuvinte, în loc să continue pe traseul de deteriorare, care conducea spre punctul critic fără cale de întoarcere – eşecul organismului – punctul de cotitură al procedurii îi oferă o nouă viaţă.

Am asistat la un astfel de punct de cotitură în familia mea, atunci când mama a ales să se supună unei intervenţii chirurgicale pentru o tumoare canceroasă la unul dintre plămâni, în anul 2000. Se pare că a contractat, fără să ştie, tuberculoza în copilărie. Ea nu a fost diagnosticată la momentul respectiv şi trupul ei s-a vindecat fără nicio intervenţie medicală. Doctorii au spus că cicatricea creată de o rană lăsată de tuberculoză poate deveni canceroasă, dacă persoana trăieşte suficient de mult pentru ca ţesutul să se calcifieze. Evident, asta s-a întâmplat şi cu mama mea.

Deşi am purtat multe discuţii cu privire la capacitatea minunată a corpurilor noastre de a se vindeca, iar mama fusese cu siguranţă la multe dintre seminarii-

ile mele pentru a vedea dovezi ale vindecării spontane, ea a fost foarte clară cu privire la modul în care voia să abordeze problema. În timpul unei conversaţii telefonice târzii cu mama, mi-a spus pur şi simplu: „Ştiu că aceste vindecări sunt posibile, dar nu sunt pentru mine. Vreau să scot chestia asta din mine!“ Am auzit-o tare şi clar. I-am sprijinit alegerea şi am ajutat-o să găsească cele mai bune facilităţi şi cei mai buni medici posibili.

În timpul vizitelor noastre de evaluare a spitalelor şi centrelor de cercetare ale universităţilor, mama a avut ocazia de a vorbi personal cu fiecare chirurg potenţial. A pus întrebări, astfel încât să cunoască fiecare doctor, şi am ascultat ce aveau de spus cele mai bune voci din domeniul chirurgiei pulmonare. La sfârşitul fiecărei conversaţii, eu le adresam o întrebare suplimentară. După ce toate preocupările mamei erau abordate, dădeam mâna cu doctorul, îl priveam în ochi şi întrebam: „Ce rol crezi că are Dumnezeu sau o putere mai mare în munca ta?“ Cu o singură excepţie, întrebarea mea devenea un semnal pentru a încheia strângerea de mână, în timp ce, unul câte unul, fiecare medic se întorcea şi ieşea din cameră.

Exact la ultima discuţie cu ultimul medic de pe lista noastră, de la un spital universitar din Albuquerque, New Mexico, un chirurg nu a plecat. În schimb, când a auzit întrebarea mea, mi-a strâns mâna şi mai tare şi a râs cu putere, lucru care m-a surprins. Cu o sclipire în ochi, s-a uitat direct în ochii mei şi cu un puternic accent european pe care nu am putut să-l identific, mi-a răspuns printr-o întrebare. „Cine crezi că lucrează prin aceste mâini pentru a face minunile din sala de operaţii?“, mi-a spus şi şi-a ridicat mâinile. A râs din nou, a îmbrăţişat-o pe mama, s-a întors şi a ieşit din birou.

M-am uitat la mama şi i-am spus: „Cred că tocmai ţi-ai găsit doctorul!“

Operaţia mamei a fost un succes total. Cancerul nu a mai revenit de atunci şi a făcut, de asemenea, schimbări în viaţa ei, care o ajută să rămână sănătoasă. Vă împărtăşesc povestea aici ca un alt exemplu despre modul în care o alegere din viaţă poate deveni un punct de cotitură care duce la lucruri bune. Pentru mama mea, a şti cu absolută certitudine că trupul ei a fost eliberat de ţesutul care i-a ameninţat viaţa a fost punctul de cotitură care i-a dat libertatea de a-şi schimba rutinele de dietă, de a face exerciţii fizice şi a-şi modifica modul în care fusese învăţată să gândească şi să trăiască. Alegerea de a face ceva potrivit sistemului ei de credinţe – intervenţia chirurgicală – a fost cheia care a făcut celelalte tipuri de schimbări posibile.

Punctele noastre personale de cotitură trebuie sa corespundă cu propria viziune despre lumea posibilităţilor.

Regula naturii: Păstrează lucrurile simple!

Natura se bazează pe simplitate. Ea devine complexă doar atunci când noi o facem complexă. Principiile de viaţă şi lumea noastră pot fi descrise prin idei simple, folosind cuvinte simple. Şi exact pentru că natura *este* atât de simplă, relaţiile naturale pot fi descrise folosind matematica simplă. Un model fractal este un exemplu perfect despre ceea ce vreau să spun.

În anii 1970, un profesor de matematică de la Universitatea Yale, Benoit Mandelbrot, a dezvoltat o metodă

pentru a face posibilă observarea modelelor simple ale naturii care alcătuiesc lumea şi tot ce există în ea. El a numit noul său mod de a vedea lucrurile *geometrie fractală,* sau *fractali*. Înainte de descoperirea lui Mandelbrot, oamenii de ştiinţă foloseau un alt tip de geometrie pentru a descrie lumea: geometria euclidiană.

Vechiul mod de gândire postula că natura *este* atât de complexă, încât nu poate fi descrisă cu ajutorul unui sistem de numere. Din acest motiv, cei mai mulţi dintre noi au crescut învăţând o formă de geometrie care doar aproximează tiparele naturii. Este geometria care foloseşte linii perfecte, pătrate perfecte, cercuri perfecte şi curbe perfecte. De aceea, primele noastre desene de copaci arătau ca acadelele pe băţ, atunci când eram tineri artişti.

Problema este că natura nu foloseşte linii şi curbe perfecte pentru a construi munţi, nori şi copaci. În schimb, foloseşte fragmente imperfecte – o linie în zig-zag aici şi o curbă şerpuitoare acolo – iar acestea, atunci când sunt luate împreună, devin munţi, nori şi copaci. Aceste fragmente imperfecte sunt tipare fractale. Cheia este că, într-un fractal, flecare fragment, indiferent cât de mic, arată ca tiparul mai mare din care face parte. Termenul care descrie aceste tipare repetitive este *auto-similitudinea*.

Asta pentru că natura este formată din câteva tipare auto-similare care apar la scări diferite, astfel încât o scanare a vaselor de sânge ce pleacă din arterele din corpul nostru arată ca o imagine prin satelit a afluenţilor ce alimentează râul Amazon. Din acelaşi motiv, energia unui electron ce orbitează în jurul unui nucleu seamănă atât de mult cu o planetă ce orbitează în jurul Soarelui. Natura este alcătuită din aceste tipare simple, auto-similare, care apar în mod repetat, la diferite nivele de magnitudine.

Figura 6.1. În anii 1970, Benoit Mandelbrot a folosit un calculator pentru a produce primele imagini fractale. Frunza de ferigă din stânga şi peisajul din dreapta sunt ambele generate pe calculator, prin schimbarea valorilor aceeaşi formule simple z = z2 + c. Sursa: Fractal Fern: Dreamstime: © Tupungato; Fractal terrain: Wikimedia Commons: Stevo-88.

Ţinând cont de simplitatea naturii, atunci când Mandelbrot şi-a programat formula într-un calculator, rezultatul a fost uimitor. Văzând totul din lumea naturală ca fragmente mici care seamănă foarte mult cu alte fragmente mici şi combinând aceste fragmente similare în modele mai mari, imaginile produse au făcut mai mult decât să aproximeze pur şi simplu natura. *Ele semănau perfect cu natura*. Şi exact asta ne arată noua geometrie a lui Mandelbrot despre lumea noastră. Natura se construieşte pe sine din modele simple.

Cu aceste idei în minte, nu este de mirare că geometria ne prezintă atât de frumos şi ideea unui punct de cotitură. În Figura 6.2, vedem ilustraţia unui punct de cotitură. Este indicat ca locul unde o linie care se mişcă într-o direcţie îşi schimbă forma şi începe să se deplaseze într-o direcţie nouă. Dacă urmăm linia din ilustraţie de sus spre partea de jos a graficului, aceasta face o formă care coboară puţin, merge drept o perioadă şi apoi începe să urmărească o nouă traiectorie descendentă.

Punctul în care linia de pe grafic îşi schimbă forma reprezintă locul din lumea reală care este subiectul acestei cărţi: punctul de cotitură. Deoarece schimbarea de trasee a liniei este posibilă, putem şti cu certitudine că schimbarea este posibilă şi pentru noi. Vieţile noastre se bazează pe aceleaşi legi naturale. Graficul din Figura 6.2 ne arată exact cum se întâmplă. Deşi schimbarea de pe grafic apare ca o simplă schimbare în traseul unei linii, în vieţile noastre, schimbarea care are loc într-un punct de cotitură poate însemna diferenţa dintre succes şi eşec, abundenţă şi lipsă, şi chiar viaţă şi moarte.

O modalitate simplă de a ne gândi la punctul de cotitură este să luăm în considerare forma curbelor. Dacă graficul nostru bidimensional ar deveni tridimensional ca prin magie, din partea dreaptă sus a desenului până la punctul de cotitură, putem vedea curba ca o cupă. Are o formă concavă. Cu alte cuvinte, ar putea conţine apă,

dacă ar exista. Din punctul de cotitură până jos, în partea din stânga a graficului, linia îşi schimbă forma, ca şi cum cupa ar fi întoarsa cu susul în jos. Această formă convexă nu ar putea să ţină apa.

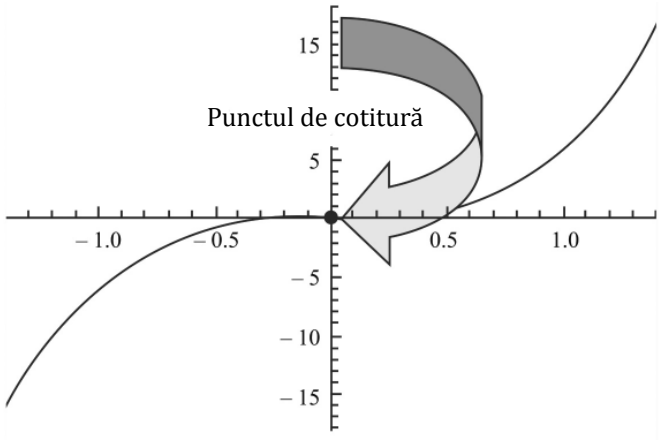


Figura 6.2. O ilustrare a punctului de cotitura în natură. Este locul în care energia ce se deplasează într-o singură direcţie, spre un anumit rezultat, poate trece la o nouă direcţie, care să conducă la un nou rezultat. Pentru că noi facem parte din lumea naturală, punctele de cotitură sunt disponibile şi pentru noi.

Locul unde are loc schimbarea este punctul de cotitură. În această zonă dintre cele două cupe, ştiinţa de azi ne confirmă ceea ce diferite tradiţii mistice ne spun de secole: există putere în locul intermediar!

Simplitatea naturii promite că punctele de cotitură sunt şi ele simple.

Misterul spaţiului intermediar

În multe tradiţii indigene, se cunoaşte faptul că misteriosul spaţiu dintre lucruri deţine puterea noilor posibilităţi. În tradiţiile nativilor din America de Nord, de exemplu, se crede că spaţiul dintre zi şi noapte deschide uşa către toate căile şi rezultatele noi din vieţile noastre. Când ne gândim la ceea ce reprezintă perioada dintre zi şi noapte, vedem paralele clare între tradiţiile autohtone şi puterea punctului de cotitură.

De două ori în fiecare zi, ceva remarcabil se întâmplă în raport cu poziţia Pământului în spaţiu şi efectul pe care îl are asupra noastră. Când soarele dispare seara de pe cer, în timp ce apune la orizont, uşa către o perioadă misterioasă apare pentru scurt timp. Deşi soarele nu mai este vizibil, cerul este încă luminat. Nu mai este nici zi, dar nici noapte. Acest spaţiu dintre zi şi noapte a fost numit *fisura dintre lumi*. Fisura dintre lumi apare din nou în zori, când cerul nu mai este complet întunecat, dar nici luminat ca ziua.

Din descrierile vechilor egipteni şi şamanii din Peru, la cele ale vindecătorilor din deşertul de sud-vest al Americii, tema acestor puncte de cotitură este aceeaşi. De două ori în fiecare zi, natura ne oferă un moment în care rugăciunile noastre pot fi înălţate cu cel mai mare potenţial de a ne schimba vieţile. În limbajul timpului lor, strămoşii noştri ne-au vorbit despre puterea a ceea ce natura ne arată în Figura 6.2. Punctele de cotitură sunt modul în care natura permite schimbarea.

Frumuseţea de a şti că există un punct de cotitură este că el deţine posibilitatea ca noi să ne schimbăm *înainte* de a experimenta ceva ce nu dorim în vieţile noastre.

Puncte de cotitură: Uneori intenţionate, alteori spontane

Natura recunoaşte două tipuri de puncte de cotitură. Ele vin din diferite surse şi apar în moduri diferite în vieţile noastre. Aşa cum am menţionat mai devreme, un punct de cotitură poate fi *spontan*, cum ar fi perioada dintre zi şi noapte, descris anterior, în timp ce alte puncte de cotitură sunt *intenţionate*. Cu alte cuvinte, este posibil să creăm un punct de cotitură atunci când avem nevoie de unul. Aceasta este o veste bună. Înseamnă că ne putem crea propriile puncte de cotitură în viaţa noastră, precum şi în lumea noastră. Le putem crea pentru probleme de sănătate, finanţe, relaţii şi carieră. Le putem crea frecvent sau în anumite ocazii. De fiecare dată când o facem, adoptăm mecanismul sigur al naturii, care ne permite să evităm durerea, suferinţa şi distrugerea care apar adesea ca urmare a faptului că nu recunoaştem una dintre ferestrele de oportunitate ale naturii.

Acum, că ştim *ce* sunt punctele de cotitură, cel mai bun mod de a înţelege *cum* funcţionează este prin exemple din viaţa reală. Dramatica pierdere în greutate a lui Bill, un om căruia cântarul îi arăta 136 kg nu cu mult timp în urmă, ilustrează perfect ce vreau să spun.

Un punct de cotitură intenţionat

Din nefericire, începutul poveştii lui Bill este ceva ce auzim mult prea frecvent. El era nemulţumit de greutatea lui şi încercase dietele populare fără succes. Nimic nu părea să funcţioneze pentru el. Soţia lui Bill, care era, de asemenea, supraponderală, înregistrase succes cu un program de slăbire pe care îl descoperise. Când Bill nu a

putut obţine rezultate similare, diferenţa dintre stilurile lor de viaţă făcea din relaţia lor o luptă, iar ea i-a cerut divorţul. Combinaţia dintre incapacitatea de a scăpa de greutatea nedorită şi potenţialul de a-şi pierde soţia a dus la un rezultat previzibil. Bill se simţea deznădăjduit, pierdut şi deprimat. „Am început să mă urăsc pentru ce eram," spune el „şi am început să-mi dau seama că aveam multe lucruri pe care să le aştept cu nerăbdare."

Bill a refăcut o legătură anterioară cu un grup de suport al celor care vor să piardă în greutate. La fel ca apa pusă la fiert despre care am vorbit la început acestui capitol, schimbările din viaţa şi din greutatea lui au apărut încet. Pe măsură ce a văzut cum kilogramele dispar, treptat la început şi apoi mai repede, a crescut intensitatea antrenamentelor sale. În şapte luni, Bill a pierdut 45 kg şi a scăzut zece numere la pantaloni. Se simţea minunat! Era mai sănătos decât fusese într-un timp foarte lung şi a transpus succesul personal în transformarea corpului său în a deveni preot la biserica lui, unde îi putea ajuta şi pe alţii.

Exact în acea perioadă, Bill a fost grav rănit într-un accident de automobil. Înainte de sosirea ajutorului, s-a trezit prins între fiarele maşinii cu mai multe leziuni, inclusiv coaste rupte, un umăr rupt şi răni pe faţă. După ce a fost salvat, a rămas în stare critică timp de trei zile şi apoi a fost internat pentru mai mult de trei săptămâni. În timpul recuperării sale, combinaţia armonioasă dintre voinţa, rezistenţa şi starea lui fizică îmbunătăţită a pus bazele unei recuperări de succes.

Medicii şi paramedicii au fost de acord asupra unui singur lucru: dacă Bill ar fi avut accidentul înainte de schimbarea lui de viaţă, greutatea mare a corpului său în maşină ar fi redus şansele lui de salvare şi chiar de supravieţuire. Ce este important în această poveste este

că *alegerea lui Bill de a face ceva* cu privire la greutatea lui a fost punctul de cotitură din viaţa sa. Pentru că a făcut alegerea de a pierde 45 kg, punctul de cotitură al lui Bill a fost unul intenţionat.

Putem crea un punct de cotitură printr-o simplă alegere.

Un punct de cotitură spontan

În 1928, un om de ştiinţă scoţian, care lucra cu culturi de bacterii într-un laborator, a observat că ceva neobişnuit se întâmplase cât timp fusese plecat în vacanţă. În timpul cât a fost plecat, unele dintre culturi se schimbaseră într-un mod neaşteptat. Chiar înainte de a pleca, pusese deoparte câteva vase Petri folosite, care conţineau încă bacterii, pentru a elibera spaţiul de lucru pentru un coleg. Când s-a întors, el a observat că crescuse mucegai în unele dintre ele. Deşi apariţia mucegaiului în sine nu era chiar atât de neobişnuită, modul în care reacţionau bacteriile la mucegai i-a atras atenţia. Pelicula subţire care o creau de obicei aceste bacterii, pe măsură ce se răspândeau pe o suprafaţă, era distrusă în locurile unde mucegaiul era prezent.

Cu alte cuvinte, mucegaiul omorâse bacteriile.

Numele lui era Alexander Fleming şi mucegaiul care „contaminase“ vasele Petri şi omorâse bacteriile conţinea un antibiotic puternic, *penicilina*. Penicilina a fost prima descoperire a unui medicament de acest gen, care omora numai bacteriile dăunătoare din corpul uman, fără a ucide bacteriile bune sau organismul în sine.

Imediat, penicilina a devenit medicamentul preferat pentru diferite boli, de la grefe de piele, care sunt pre-

dispuse la infecţii cu stafilococi, la bolile cu transmitere sexuală şi infecţiile provocate de nenumărate animale şi insecte. Cu toate acestea, pe cât de puternic a fost acest „medicament minune“ la timpul lui, penicilina s-a dovedit limitată ca mod de întrebuinţare şi eficienţă. Nu a trecut mult timp şi au fost dezvoltate forme şi mai puternice de penicilină, pentru a depăşi aceste limitări. Multe dintre aceste forme continuă să fie utilizate astăzi. Ele includ *ampicilina*, *amoxicilina* şi *dicloxacillina*.

Descoperirea lui Fleming este un exemplu perfect de punct de cotitură spontan. Este spontan, pentru că el nu şi-a propus în mod intenţionat să creeze antibioticul, înainte de a pleca în vacanţă. S-a întâmplat în mod neaşteptat. Însă disponibilitatea lui de a accepta şi de a folosi ce a constatat a făcut punctul de cotitură posibil. Dacă ar fi ignorat pur şi simplu mucegaiul, ar fi curăţat vasele Petri şi şi-ar fi continuat experimentele pe care le începuse înainte de vacanţă, am trăi într-o lume foarte diferită astăzi. Din fericire pentru noi toţi, nu s-a întâmplat astfel, iar el a acceptat punctul de cotitură pentru el însuşi şi pentru nenumăraţi oameni din întreaga lume, care au beneficiat de descoperirea sa.

Putem accepta un punct de cotitură care apare spontan în vieţile noastre.

Pe cât de diferite pot părea aceste exemple de puncte de cotitură, ambele descriu evenimente reale care au schimbat vieţi în două moduri foarte diferite. În cazul lui Bill, punctul de cotitură al pierderii lui în greutate a fost creat în mod *intenţionat* de el, ca rezultat al alegerii pe care a făcut-o. Pentru Alexander Fleming, punctul de cotitură reprezentat de folosirea mucegaiului ca agent de

vindecare a fost *spontan*; el a observat ceva neobişnuit şi a recunoscut semnificaţia a ceea ce văzuse.

Aceste două exemple ilustrează modul în care punctele de cotitură tind să apară în vieţile noastre. Deşi nu este nimic neobişnuit în faptul că acestea există, cheia către puterea lor este ce facem atunci când apar. Cei doi factori care pot da sens unui punct de cotitură sunt:

- Să avem înţelepciunea de a le recunoaşte atunci când apar
- Să avem puterea de a accepta ceea ce ne arată

Acum, că ştim *cum* apar punctele de cotitură în vieţile noastre, întrebarea este, *de unde* vin ele?

De unde vine un punct de cotitură?

Sursa unui punct de cotitură poate fi doar una. El se naşte din *noi* şi din sensul pe care-l conferim unei experienţe directe şi personale. Cheia aici este faptul că este experienţa *noastră*. Nu e ceva ce colegii de la serviciu ţi-au spus că au auzit la programul lor TV preferat, ceva ce organizaţiile noastre religioase ne spun că ar trebui să simţim, nici ceva ce familiile noastre ne spun că *aşa este* pentru că au acceptat respectiva idee dintotdeauna. Un punct de cotitură poate deveni real pentru noi doar atunci când noi suntem cei care trăim experienţa. Este rezultatul a ceva ce ne mişcă atât de profund, încât trebuie să ne schimbăm credinţele pentru a se potrivi cu realităţile experienţei noastre.

Aceste puncte de cotitură vin de obicei într-unul din cele două moduri sau dintr-o combinaţie a lor:

- O descoperire schimbă modul în care gândim şi ceea ce credem.

sau

- Un eveniment care modifică paradigma ne schimbă viziunea asupra lumii.

Exact prin aceste tipuri de experienţe marii învăţători îi ajută adesea pe discipolii lor să depăşească decalajul dintre credinţele lor limitative şi posibilităţile propriei lor puteri. Ei fac acest lucru arătându-le ceva sau creând o experienţă ce le schimbă paradigma. Oricum ar fi, discipolul trebuie apoi să includă lecţia în propriul lui sistem de gândire şi credinţe.

Maestrul spiritual himalayan Jetsun Milarepa, un yogin din secolul XI, de exemplu, şi-a condus discipolii într-o stare de conştiinţă care le-a permis să-şi mişte mâinile *prin* stânca solidă care forma pereţii peşterilor care erau „sălile lor de clasă.“ Astfel, discipolii au descoperit că nu sunt limitaţi numai de pereţii peşterii în sine, ci şi de convingerile lor cu privire la pereţi. Am văzut aceste peşteri în timpul pelerinajelor mele pe platoul tibetan. Mi-am pus mâinile în urmele lăsate în piatră de mâinile maestrului. Până şi urmele unor astfel de demonstraţii au un efect puternic asupra acelora care le văd cu ochii lor. În vremuri mai recente, un efect similar a fost folosit pentru a preda studenţilor de arte marţiale noţiuni despre convingerile lor.

Toţi am văzut demonstraţii de arte marţiale, când se sparg cărămizi de beton cu o singură lovitură, cu mâna goală. Deşi acest tip de demonstraţie este cu siguranţă dramatică şi uimitoare, ceea ce nu este de multe ori evident pentru cei care o urmăresc este că priceperea nu constă atât în forţa şi voinţa practicantului de a sparge cărămizile, cât în credinţa şi puterea de concentrare a practicantului de arte marţiale.

Din experienţa personală, pot să vă împărtăşesc că secretul spargerii cărămizilor de beton sau a stivelor de lemn, care sunt uneori folosite, este locul unde practicantul îşi plasează atenţia. Practicantul de arte marţiale este instruit să identifice un punct în spaţiu, cu puţin mai jos de ultima cărămidă din partea inferioară. Acest punct este cheia întregii demonstraţii. Practicantul nu se gândeşte cât de tare vă trebui să lovească sau cât de groase sunt cărămizile. De fapt, în afară de faptul că foloseşte partea de jos a cărămizilor ca punct de referinţă, el nu se gândeşte deloc la cărămizile în sine.

Esenţa exerciţiului este ca, pentru o clipă, gândurile, sentimentele, emoţiile şi credinţele din corpul, mintea şi sufletul practicantului de arte marţiale să se concentreze în totalitate pe un singur punct în spaţiu şi timp, punctul de sub cărămizi. Acesta este punctul de întâlnire din spaţiu unde mâna lui va finaliza o mişcare. În acel moment de concentrare nu există nimic altceva, nici măcar cărămizile.

O astfel de demonstraţie îndeplineşte criteriile ambelor surse ale punctelor de cotitură identificate anterior. Actul în sine este un eveniment ce schimbă paradigma, care schimbă modul în care persoana se gândeşte la relaţia lui cu lumea. Iar faptul că practicantul de arte marţiale îşi realizează exerciţiul devine descoperirea care oferă dovada că exerciţiul este posibil. Ambele criterii creează nevoia unei schimbări în gândire.

Într-o vară, două puncte de cotitură globale!

Toţi am trăit puncte de cotitură în vieţile noastre, cu toate că unele sunt mult mai memorabile decât altele.

În vara anului 1969, am avut două puncte de cotitură care mi-au schimbat viaţa şi ambele au avut loc la mai puţin de o lună distanţă unul de celălalt! Eram în vacanţa de vară şi lucram la o fermă în sudul statului Missouri. Temperatura de aproape 38°C, combinată cu aproape 100% umiditate, care este tipică pentru acel moment al anului în această regiune, erau o asigurare că fiecare activitate în aer liber va fi o experienţă groaznică. Acest lucru era în special valabil pentru munca pe care o executam eu. Aceea de a ridica baloturi de fân în remorca unui camion care mergea încet.

Mergând pe lângă vehicul, trebuia să ridic fiecare balot de 27 kg de pe pământ şi să-l arunc în camion, pentru a fi stivuit până când camionul ajungea la balotul următor, unde eu şi colegii mei repetam secvenţa. Făceam acest lucru cu orele. Aşteptam cu nerăbdare cina în fiecare seară, nu numai pentru a scăpa de praf, insecte, umiditate şi căldură, dar şi pentru că era singura posibilitate de a urmări ştirile de seară şi de a mă conecta cu restul lumii.

Punctul de cotitură 1: Spre Lună

Era un televizor mic alb-negru în sala de mese. Unde toată lumea de la fermă se aduna pentru a lua masa. Televizorul era într-un colţ al camerei, iar volumul era de obicei atât de mic, încât puteam doar bănui ce spuneau oamenii din imagini. Într-o noapte, însă, lucrurile s-au schimbat. Pe măsură ce zumzetul vocilor de la masă s-a estompat pentru rugăciunea de cină, cuvintele care au venit de la televizor au fost inconfundabile. „Este un mic pas pentru om, dar un salt uriaş pentru omenire“ a spus vocea.

Am simţit valul a două realităţi foarte diferite pulsându-mi prin corp, în timp ce ascultam – una de la lumea care ne separase unul de celălalt înainte de anunţ şi una de la lumea unde separarea dispăruse, chiar dacă numai pentru scurt timp, după aceea. Cuvintele erau ale lui Neil Armstrong, iar vocea lui se transmitea de pe scara unui vehicul spaţial fragil, aflat pe suprafaţa unei alte lumi, prin spaţiu, la reţelele de televiziune de pe întreg Pământul şi la micul televizor din faţa mea.

Primul om tocmai pusese piciorul pe Lună, iar prin înregistrare, retrăiam momentul în care acest lucru se întâmplase. Aceasta era clipa când viziunea colectivă a omenirii despre sine, provenind de la nenumărate generaţii anterioare, a făcut brusc loc unei viziuni noi şi extinse de speranţă şi posibilitate. M-a schimbat pentru totdeauna. A schimbat modul în care priveam lumea. A schimbat modul în care priveam oamenii din lume.

În acea zi, eram o familie globală, nu nord sau sud americani, europeni, asiatici, australieni şi africani. În acel moment, eram fiinţe umane şi noi tocmai realizasem ceva ce, până în acea zi, fusese doar un vis. Brusc totul a devenit real. Eram pe Lună şi simţeam asta la nivel fizic. Acel moment a fost un punct de cotitură pentru mine şi mi-l amintesc cu intensitate şi astăzi.

Punctul de cotitură 2: Trei zile de pace

Tocmai când credeam că nu o să mai pot simţi acel sentiment profund, s-a întâmplat inimaginabilul. Posturile de televiziune care prezentaseră imaginile cu Neil Armstrong pe Lună cu doar câteva săptămâni înainte aveau acum o altă poveste, pe care toată lumea o urmărea.

Îndreptându-mă spre televizor pentru a da volumul mai tare, era clar că povestea atrăsese atenţia lucrătorilor obosiţi care stăteau cu mine la masă. Printr-o întorsătura a destinului, care nu ar fi putut să fie mai bine prezentată nici măcar de un roman utopic, televiziunea arăta aproximativ 500.000 de tineri, care trăiau împreună în pace la Festivalul Woodstock Music din New York. Şi asta se întâmpla în aceeaşi vară cu aselenizarea! *Care sunt şansele?* M-am gândit, reflectând cu ironie.

Puterea şi sincronicitatea a ceea ce vedeam la televizor erau atât de ireale şi de impresionante. Ştirile descriau modul în care cei 50.000 de oameni estimaţi iniţial de către organizatorii festivalului s-au transformat pe neaşteptate în jumătate de milion! Ideea era faptul că instalaţiile nu mai puteau face faţă numărului mare de oameni în condiţii de siguranţă. Organizatorii au făcut singurul lucru pe care-l puteau face: au declarat festivalul un eveniment gratuit şi apoi s-au străduit să ofere hrană, apă şi servicii medicale şi de canalizare pentru publicul ud de ploaie, care transformase şoseaua New York Thruway într-o parcare virtuală, pe drumul lor spre eveniment!

Deşi se cunoştea de mult timp faptul că aterizarea pe Lună şi o adunare atât de numeroasă erau posibile, factorul necunoscut era modul în care se vor întâmpla aceste evenimente. Faptul că Woodstock s-a dovedit a fi cea mai mare şi cea mai paşnică reuniune de acest fel din istoria modernă a fost un moment de schimbare a paradigmei în minţile oamenilor din întreaga lume. Cu atât de mulţi oamenii tineri adunaţi într-o zonă atât de mică, cu o supraveghere atât de redusă pe fondul emoţiilor aprinse cu privire la războiul din Vietnam, convingerea larg răspândită fusese că haosul va transforma evenimentul într-un dezastru periculos. Dar ceea ce s-a întâm-

plat în acel sfârşit de săptămână le-a arătat americanilor că temerile lor sunt nefondate. De-a lungul celor trei zile (care au ajuns să se prelungească la patru) de muzică, nuditate, sex, droguri, ploaie şi noroi, realitatea festivalului a devenit tema unei generaţii: pace şi iubire.

Două tipuri de puncte de cotitură

Categorie	Exemplu familiar
• Un eveniment ce schimbă paradigma	• Alegerea lui Barrack Obama ca primul președinte de culoare al SUA • Atacurile teroriste din 7 decembrie 1941 și cele de 60 de ani mai târziu, din 11 septembrie 2001 • Prima aselenizare a unui om pe Lună și întoarcerea lui în siguranță • Faptul că schimbările climatice modifică modul în care putem trăi pe Pământ
• O descoperire SAU revelație	• Descoperirea faptului că ADN-ul poartă în el codurile cu instrucțiuni pentru viață • Descoperirea vaccinurilor care aproape au eradicat boli amenințătoare cum ar fi poliomielita și tuberculoza • Descoprirea modului de a genera electricitatea și de a o aduce în casele, școlile și locurile noastre de muncă • Descoperirea faptului că natura se bazează pe un model de cooperare și ajutor reciproc, nu pe competiție, așa cum a presupus Darwin

Figura 6.3. Exemple privind cele două tipuri de puncte de cotitură. În ambele exemple – ca eveniment care ne schimbă vieţile sau ca o descoperire care ne schimbă modul în care gândim şi acţionăm – ne confruntăm cu realităţi pe care trebuie ori să le acceptăm, ori să le ignorăm. Odată ce ştim că realităţile există, alegerea noastră este cea care determină spre ce se îndreaptă punctul nostru de cotitură.

Faptul că oamenii au călătorit pe Lună, au păşit pe suprafaţa ei şi s-au întors în siguranţă a schimbat paradigma care susţinea că oamenii sunt meniţi să rămână doar în această lume. Faptul că acest eveniment s-a întâmplat în aceeaşi vară ca Woodstock este un fapt uimitor, pe care generaţiile viitoare îl vor studia şi admira. Într-un interval de doar câteva săptămâni, am demonstrat că avem tehnologia pentru a vizita alte lumi şi înţelepciunea de a trăi în pace în această lume, fără a fi nevoie de poliţie sau de o autoritate mai mare care să ne oblige să facem acest lucru.

Pe cât de diferite au fost evenimentele, atât Woodstock cât şi aselenizarea s-au dovedit puncte de cotitură puternice în viaţa mea, ca şi în viaţa a nenumărate alte persoane. Şi deşi ştim că milioane de oameni au urmărit ambele evenimente la TV, eu pot să descriu doar motivul pentru care au fost atât de transformatoare pentru mine. Ambele scenarii au contestat gândirea, ideile şi credinţele lumii anterioare acestor evenimente. Şi ambele scenarii mi-au arătat ce este posibil.

Deşi exemplele precedente ilustrează modul în care pot apărea punctele de cotitură în viaţa noastră – intenţionat sau spontan – prin identificarea unor exemple suplimentare, familiare pentru noi toţi, este posibil să înţelegem când au avut loc în trecut şi cât de puternice pot fi acestea. În Figura 6.3., am identificat câteva puncte de cotitură cheie care îmi sugerează astfel de exemple.

Indiferent dacă un punct de cotitură este spontan sau intenţionat, cheia pentru a profita de el este de a înţelege că, odată ce se produce, el deschide uşa către posibilităţi şi rezultate cu totul noi. În lumina genului şi numărului de crize cu care ne confruntăm în viaţa noastră de astăzi, este posibil ca abilitatea noastră de a

recunoaşte punctele de cotitură critice sau de a le crea atunci când este necesar să devină cheia pentru a ne transforma vieţile.

Ce se întâmplă după punctul de cotitură?

Cheia pentru declanşarea puterii unui punct de cotitură este de a accepta posibilităţile pe care le aduce, după ce recunoaştem că ele există. Figura 6.4 ne oferă o imagine a ceea ce vreau să spun.

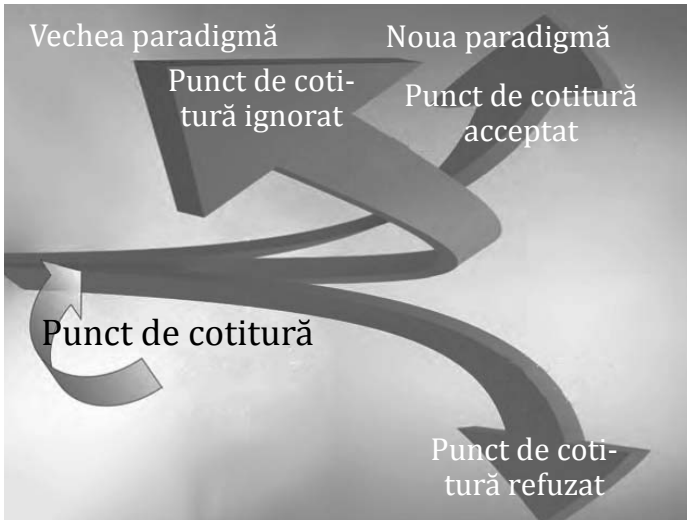


Figura 6.4. Ceea ce se întâmplă după un punct de cotitură este important. În această ilustraţie, punctul de cotitură, de culoare deschisă, în stânga imaginii, devine sursa a trei posibilităţi diferite: el poate fi acceptat, respins, sau ignorat. Posibilitatea de sus, dreapta, este acceptarea şi îmbrăţişarea punctului de cotitură şi a lucrurilor pe care le-a dezvăluit. Posibilitatea din dreapta jos este respingerea punctului de cotitură şi încercarea de a te agăţa de ideea unei realităţi care nu mai există. A treia posibilitate este de a ignora punctul de cotitură. Ea este reprezentată de săgeata din centru, care indică spre trecut.
Sursa: Dreamstime; © MIK3812345.

Este împărţită în două regiuni etichetate „Vechea paradigmă“ şi „Noua paradigmă“. Locul unde una se termină şi începe cealaltă, punctul de cotitură, este reprezentat printr-o săgeată. Deoarece acest punct de cotitură reprezintă o întrerupere într-un flux existent de evenimente, ceea ce se întâmplă *după* întrerupere deschide calea pentru un nou rezultat.

La un punct de cotitură, există trei variante, fiecare conducând la una dintre cele trei căi, devin disponibile. Fiecare cale creează un scenariu diferit, care conduce spre un rezultat diferit. Aceste scenarii pot fi rezumate după cum urmează:

Calea 1: Recunoaştem punctul de cotitură şi îl acceptăm. În acest scenariu, noile informaţii devin motivul de a gândi şi a acţiona în mod diferit. Oferă minţii noastre faptele de care uneori avem nevoie pentru a justifica o mare schimbare în viaţa noastră. Dorinţa noastră de a accepta ceea ce ne arată faptele este cea care poate declanşa un nou mod de gândire. În exemplul anterior despre Bill şi alegerea sa de a fi mai sănătos, criza emoţională a fost cea care l-a condus spre punctul său de cotitură. Se simţea fără speranţă, pierdut şi deprimat. „Am început să mă urăsc“, a spus el. În adâncurile crizei, punctul de cotitură a apărut.

El a descris semnalul său de speranţă ca împlinirea unei alte posibilităţi. Încă o dată, în propriile sale cuvinte, a explicat: „Am început să-mi dau seama că mai am multe de făcut“. Înţelegerea lui a fost punctul de cotitură. În loc să-şi nege sentimentele de deznădejde şi abandon şi să le urmeze până într-un final distructiv, el a acceptat faptul că are mai multe posibilităţi la dispoziţie. Alegerea lui Bill este modul în care el a ales Calea 1 la punctul lui de cotitură.

Calea 2: Punctul de cotitură este respins. Cei care resping informaţiile dezvăluite de noile descoperiri se află pe Calea 2. Pentru că resping ceea ce le dezvăluie descoperirile, ei cred că este posibil să gândească şi să trăiască aşa cum au făcut în trecut şi să-şi vadă în continuare de viaţă ca de obicei. Problema cu această gândire este că condiţiile s-au schimbat, fie în lume, fie în corpurile lor. Şi din cauza schimbării, este imposibil să menţină starea veche de lucruri. Alegerea lor îi plasează în contradicţie cu realitatea lumii. În cazul lui Bill, de exemplu, eşecul pierderii în greutate ar fi dus la probleme suplimentare de sănătate şi, în cele din urmă, l-ar fi costat viaţa.

Calea 3: Puterea punctului de cotitură este ignorată.

Această cale este, probabil, cel mai dificil de observat, în special în vieţile membrilor noştri de familie şi ale celor dragi. Motivul este că cei care alege această cale fac adesea astfel crezând că fac cel mai bun lucru pentru ei înşişi, chiar şi atunci când noile informaţii le spun că vechea lor credinţă nu mai este susţinută. Un exemplu perfect al acestui scenariu este ilustrat de informaţiile contradictorii cu privire la rolul grăsimilor în dieta noastră – o perspectivă care este acum inversată la 180 de grade faţă de punctele de vedere din trecut.

A existat o vreme, nu cu mult timp în urmă, când toate grăsimile alimentare erau demonizate ca fiind cauza unei serii de probleme de sănătate, inclusiv obezitatea şi diabetul. În această gândire extremă, unii oameni au eliminat toate grăsimile posibile din dieta lor. Inclusiv cele ce provin din nucă de cocos, avocado, unt şi chiar uleiul de măsline extra-virgin. În credinţa lor fermă că alegerea lor va duce la o sănătate mai bună şi la longevitate, au

urmat noul lor regim dietetic cu o stricteţe ce ar rivaliza cu o tabără militară. Ştiu, pentru că am fost aproape de oameni din familia mea şi de la locul de muncă care au urmat o astfel de dietă şi s-au străduit să-i convingă şi pe ceilalţi să facă acelaşi lucru!

Problemele au apărut atunci când studiile au arătat că lipsa grăsimilor din dietă contribuie efectiv la probleme de sănătate cum ar fi cancerul, depresia şi un sistem imunitar slăbit. Metodele mai bune de testare au dovedit că recomandările din trecut privau, de fapt, corpul de substanţe nutritive esenţiale, care sunt acum numite *grăsimi bune*. Exemple de astfel de grăsimi bune sunt acizii graşi omega-3, care au legătură cu reducerea inflamaţiei şi scăderea riscului de alte afecţiuni, cum ar ti bolile de inimă şi cancerul.

Pentru persoanele care sunt pe această cale, este corect să spunem că există un conflict între ceea ce au considerat că este adevărat în trecut şi ceea ce noile informaţii le spun acum. Uneori, „ruptura“ dintre realitate şi credinţă este atât de mare, încât oamenii pur şi simplu nu pot găsi o modalitate de a încorpora descoperirile în modul lor de gândire din acel moment. Experienţa mea cu oamenii care au un astfel de conflict nu este atât de mult faptul că resping informaţiile noi, ci pentru că le ignoră pur şi simplu. În obiceiurile lor de familie sau în credinţele îmbrăţişate de comunitatea lor spirituală sau religioasă, pur şi simplu nu există loc pentru ceea ce dezvăluie descoperirile.

Acest loc dintre acceptarea noilor descoperiri şi respingerea lor categorică, chiar în lumina noilor realităţi, este, uneori, numit *zonă de disonanţă*. Termenul de *disonanţă cognitivă*, definit în 1956 de către psihologul Leon Festinger, Ph.D., este definit ca „disconfortul resimţit

atunci când deţii simultan două sau mai multe idei, convingeri, valori, sau reacţii emoţionale contradictorii“.

În figura 6.4., am văzut această zonă de disonanţă ca locul dintre acceptarea şi respingerea punctului de cotitură. Odată ce oamenii se găsesc în zona de disonanţă, singurul lucru care-i reţine este puterea convingerilor lor. Nimic nu-i opreşte să treacă la oricare dintre polarităţi, de acceptare sau de respingere, în orice moment.

Alegerea pe care o facem în punctul de cotitură determină ce va însemna el pentru viaţa noastră.

Deşi crearea unui punct de cotitură poate avea sens atunci când îl vedem ilustrat într-o diagramă, întrebarea este: *Cum să-l facem să apară în lumea reală?* Din nou, exemplul este, probabil, cel mai bun mod de a răspunde la această întrebare. Aşadar, haideţi să începem cu povestea unui om care a creat un punct de cotitură, descoperind mai întâi ce este cel mai important pentru el în viaţă. În acest sens, el a descoperit un punct de cotitură personal şi viaţa nouă care îl aştepta dincolo de el.

Un punct de cotitură din lumea reală

Ken Kuhne ştia că era un om de succes. Dovedise asta în viaţa, în familia şi în afacerea lui. Ca proprietar şi operator al *Biomes Construction*, o companie dedicată construcţiei de case non-toxice şi ecologice, el credea că afacerea lui se potriveşte perfect cu comunităţile orientate spre ecologie din deşertul înalt din nordul statului New Mexico.

Cu toate acestea, în primăvara anului 2008, lucrurile s-au schimbat. Era evident pentru Ken că lumea trecea prin transformări mari şi că schimbările însemnau schimbări majore pentru industria de locuinţe şi afacerea lui. Chiar şi înainte criza economică devastatoare din luna octombrie a acelui an, el se întreba cum ar putea reacţiona într-un mod pozitiv la criza care dezechilibrase deja pieţele financiare fragile din lume. În cuvintele lui Ken, el s-a trezit într-o noapte gândindu-se „la lucrurile cele mai importante din viaţă, respectiv accesul la hrană şi apă. Trebuie să-i ajut pe oameni să-şi cultive propria hrană.“

Viziunea lui Ken era clară. Întrebarea era cum să o ducă la îndeplinire? Răspunsul lui a fost simplu şi intuitiv. Atunci, Ken a făcut alegerea de a onora ceea ce ştia cel mai bine ca specialist în construcţii, combinându-şi cunoştinţele cu noile nevoi al lumii de astăzi. În trecut, Ken construise case pentru oameni. Dar nu de asta avea nevoie lumea acum. Prin urmare, a început să construiască un alt tip de casă. În loc să construiască un loc unde oamenii pot să trăiască, el a început să construiască un loc în care *plantele* să poată trăi.

Ken a proiectat şi a construit grădini terasate modulare, pentru a oferi un mod unic, durabil şi eficient pentru ca oamenii să-şi cultive propria hrană. Grădinile lui terasate, cu sisteme de udare automată şi ferite de intemperii fac parte dintr-o poveste de succes care continuă şi astăzi. Numite cât se poate de sugestiv „Cultivă singur“, grădinile lui Ken au devenit atât de populare în întreaga parte de nord a statului New Mexico şi mai departe, încât aş fi surprins dacă Ken s-ar întoarce vreodată la construirea de case pentru oameni.

Pot să vă împărtăşesc povestea lui Ken pentru că e vecinul meu. Îi cunosc lucrările de ani de zile, iar eu şi soţia mea suntem mândrii proprietari a două dintre sistemele sale. Atât Ken cât şi eu am văzut cum comuni-

tatea noastră a trecut prin vremuri grele din motive diferite. Seceta de la începutul anilor 1990, de exemplu, a fost cea mai mare de până acum. Acum este vorba despre influenţa schimbărilor climatice şi a economiei lumii, care are un efect similar.

Povestea lui Ken este un exemplu de punct de cotitură personal, creat de el în mod intenţionat. Disponibilitatea lui Ken de a veni în întâmpinarea nevoilor de azi ale prietenilor, familiei şi vecinilor lui, în loc să încerce să găsească un loc potrivit pentru aptitudinile sale în sistemul tradiţional, a făcut ca punctul său de cotitură să devină un succes. Din poveşti ca cea a lui Ken putem învăţa să luăm aceste idei din domeniul teoriei şi să le transpunem direct în viaţa noastră de astăzi.

Schimbarea întrebării

Am explorat anterior piramida gândirii care determină felul în care ne vedem pe noi în vieţile noastre şi în lume. De asemenea, am identificat noile descoperiri care arată unde gândirea din trecut este acum incompletă, iar în unele cazuri, greşită. Deşi toate descoperirile indicate au contribuit la revoluţionarea modului în care răspundem la întrebarea *Cine sunt eu?,* două dintre ele influenţează direct schimbarea gândirii noastre şi modul în care ne putem crea propriile puncte de cotitură.

- Universul, lumea şi corpurile noastre sunt formate dintr-un câmp comun de energie, care face ca uniunea cunoscută sub numele de entanglare cuantică să devină posibilă.

- Natura se bazează pe cooperare şi ajutor reciproc pentru supravieţuire, nu pe ceea ce Darwin a numit „supravieţuirea celui mai puternic.“

Aceste descoperiri ştiinţifice şi altele ne dau motive pentru a ne schimba modul în care ne gândim la noi înşine. În vechiul mod de gândire, întrebarea pe care ne-am bazat alegerile şi rezolvarea problemelor a fost:

Ce pot obţine de la lumea care există?

Astăzi, în contextul noilor descoperiri şi în perioada de extreme în care trăim, e logic să schimbăm întrebarea. Noua noastră întrebare este:

Ce pot să ofer, să împărtăşesc
şi cu ce pot să contribui la lumea care apare?

Aşa cum exemplul lui Ken ilustrează atât de frumos, răspunsul nostru la această întrebare este cel ce schimbă totul. Modul în care răspundem la *Ce îi pot oferi lumii care apare?* Este cheia pentru dezvoltarea de noi locuri de muncă, de relaţii noi cu ceilalţi şi, probabil, cel mai important lucru, de noi relaţii cu noi înşine. Răspunsul nostru modifică însăşi motivele pentru care abordăm viaţa în felul în care o facem. Schimbă modul în care ne gândim la noi înşine şi la rolul nostru în lume – şi modul în care ne gândim la propria noastră valoare în lume.

Ca să fiu clar, această întrebare puternică nu se bazează pe calificările noastre lumeşti. Nu ne întreabă ce *credem* că suntem capabili să facem, sau ce suntem autorizaţi sau certificaţi să facem. Nu ne întreabă ce facultate am făcut sau de câţi bani avem nevoie. Mai degrabă, ne cere să ne facem o autoevaluare. Şi în perioada de extreme în care trăim, este normal să facem acest lucru.

Ştiind că lumea se schimbă într-un mod major, putem recunoaşte că rolul nostru în lume se schimbă şi el. *Ce pot să îi ofer lumii care apare?* Este o întrebare onestă pentru noi, întrucât ne invită să recunoaştem realităţile lumii noastre în schimbare.

Dacă nu ai făcut deja acest lucru, aceasta este o ocazie pentru a experimenta în viaţa ta ceea ce a experimentat Ken în a sa. Deşi există mai multe moduri în care putem face o astfel de evaluare în vieţile noastre, următoarele linii directoare oferă un model simplu de unde puteţi să începeţi.

1. întreabă-te cum s-a schimbat lumea ta.

- Identifică rutinele familiare din trecut care nu mai există astăzi.
- Identifică noile rutine care le-au înlocuit pe cele care au dispărut.
- Identifică noile responsabilităţi din viaţa ta.
- Identifică relaţiile care nu mai par să „se potrivească“ cu viaţa ta.

2. Întreabă-te ce este important pentru tine în acest moment

- Ce lipseşte în viaţa ta?
- Ce lipseşte în vieţile prietenilor, familiei şi colegilor tăi?
- Ce trebuie să există acum pentru tine şi lumea ta care nu exista în urmă cu zece ani?

3. Întreabă-te ce poţi să oferi.

- Cum pot fi folosite cunoştinţele, abilităţile şi pasiunile tale pentru a satisface nevoile de azi?

Te invit să acorzi fiecăreia dintre aceste întrebări timpul şi atenţia pe care o merită. Scrie răspunsurile

pe o bucată de hârtie şi pune-le într-un loc unde să fie în siguranţă. Întoarce-te la ele peste câteva zile, analizează-le şi actualizează răspunsurile. Nu e neobişnuit să constaţi că răspunsuri cu totul noi par să vină de nicăieri, după ce nu te mai gândeşti la întrebări pentru o vreme.

Nu există răspunsuri corecte sau greşite la aceste trei întrebări. Modul în care răspunzi nu face parte dintr-un test. Sau dintr-un plan secret. Ele sunt sincere şi directe şi deţin cheia de a alimenta cu o energie mare schimbările la fel de mari din viaţa ta, la fel cum s-a întâmplat în viaţa lui Ken Kuhne.

Noile descoperiri ne dau motivul de a schimba acul busolei vieţilor noastre de la – Ce pot lua din lumea care există? – la – Ce îi pot oferi lumii care apare? -

Cum ştim când e timpul pentru schimbare?

Odată ce ştim cât de uşor este să creezi şi să accepţi un punct de cotitură, întrebarea devine: *Cum ştim când a sosit momentul pentru unul?* Am pus această întrebare de multe ori. Pe lângă faptul că am răspuns de multe ori în diferite moduri altor persoane, a trebuit, de asemenea, să-mi răspund şi mie însumi. Şi deşi e o întrebare pertinentă, nu e întotdeauna uşor să dai răspunsul. Motivul este că, de obicei, e vorba despre relaţii. Fie că evaluăm munca, familia, partenerul nostru de viaţă sau un sistem de credinţe important pentru noi, nevoia de schimbare este aproape întotdeauna legată de cele mai intime relaţii din vieţile noastre.

În următoarea poveste, deşi numele prietenului meu a fost schimbat pentru a-i respecta viaţa privată, de-

taliile ne pot ajuta să înţelegem cheia pentru a face alegeri importante în viaţa noastră şi a şti când e necesar sau avantajos pentru a crea un punct de cotitură.

Lucrând ca inginer în industria aerospaţială în timpul anilor de război rece din anii 1980, am avut ocazia de a observa direct efectele stresului de la locul de muncă asupra colegilor mei, familiilor şi relaţiilor lor. Orele lungi la birou, urmate de zile şi uneori săptămâni de călătorii pentru a instala software-ul pe computerele Air Force din întreaga ţară, nu se comparau, cu siguranţă, cu munca obişnuită de la nouă la cinci. Era un lucru obişnuit pentru echipa cu care am lucrat să ajungă la o unitate şi să găsească paturi de campanie, pături şi cantităţi nelimitate de cafea şi meniuri pentru a comanda masa, care ne aşteptau deja. A fost nevoie doar de o singură instalare de soft de acest gen pentru a descoperi de ce: după ce acreditările noastre erau verificate şi accesam calculatorul, nimeni nu putea să plece până când software-ul nou nu era instalat, calculatorul era devirusat şi în perfectă stare de funcţiune. Uneori, treaba se termina în câteva ore. Alteori, munca dura săptămâni. În astfel de condiţii, e uşor să-ţi imaginezi stresul pe care aceste medii de lucru le creau indivizilor, căsătoriilor şi familiilor.

În timpul unei instalaţii de acest gen, un coleg a descoperit că soţia lui nu mai putea face faţă programului lui prelungit departe de casă şi zilelor fără nicio comunicare. În timpul unei cine pe care am luat-o împreună într-o seară, Gary mi-a mărturisit că cea mai importantă relaţie din viaţa lui, căsătoria, avea probleme. În scurt timp, conversaţia a dezvăluit că problemele pe care le aveau nu se datorau *exclusiv* programului lui prelungit de lucru. Mai degrabă, programul lui a fost un catalizator care a

adus la suprafaţă problemele profunde care împingeau o căsătorie deja tensionată la un pas de colaps.

Privindu-mă peste masa plină de cutii de la mâncarea chinezească şi ambalaje de la prăjiturile cu răvaş, Gary mi-a adresat singura întrebare pe care speram să nu o aud, pentru că ştiam că nu îi voi putea răspunde.

„Ce ar trebui sa fac?," a spus el.

Era o întrebare grea pentru mine, pentru că şi el şi soţia lui îmi erau prieteni. Ştiam, de asemenea, că, indiferent de ceea ce auzeam de la el în timpul conversaţiei noastre, exista un singur adevăr de care puteam să fiu sigur: numai Gary şi soţia lui puteau şti tot ce era necesar pentru a răspunde la întrebarea lui. Numai ei ştiau ce se întâmplase între ei. Numai ei cunoşteau nuanţele conversaţiilor, promisiunile făcute şi apoi, nerespectate, ce au condus la conversaţia noastră. I-am împărtăşit perspectiva mea, gândindu-mă că acest lucru va pune capăt conversaţiei. Dar nu s-a întâmplat astfel.

Chicotind la un mesaj dintr-o prăjitură cu răvaş, pe care nu m-a lăsat să îl văd, Gary a ridicat ochii şi mi-a pus o altă întrebare, mai puţin inconfortabilă pentru mine: „Tu ce ai face dacă ai fi în locul meu? Ai încerca să rezolvi lucrurile sau ai renunţa la căsătorie?"

„Uau!" i-am spus. „Asta nu e o întrebare uşoară! Îmi este imposibil să-ţi spun ce să faci. Nu pot şti până când nu ajung în momentul de a lua decizia. Dar ce *pot* să-ţi spun este cum aş lua eu decizia. *Pot* să-ţi spun întrebările pe care le-aş pune pentru a mă lămuri şi a afla ce e adevărat pentru mine."

Ştiam că răspunsul meu nu era ceea ce aştepta Gary de la mine. Dar ştiam, de asemenea, că este curios. La urma urmei, era inginer. Treaba Iui era să descopere de ce era nevoie pentru a face lucrurile să meargă. Am pre-

supus că această curiozitate se aplică şi în cazul căsătoriei lui.

„Ei bine. Cred că va trebui să mă mulţumesc cu atât.“ – mi-a spus el, ridicându-se de pe scaun. „Deci, care sunt? Cum ai lua tu decizia?“

Ce a urmat au fost informaţii pe care m-am simţit foarte confortabil să i le ofer. Motivul este că i-am spus prietenului meu aceleaşi întrebări şi aceleaşi criterii de luare a deciziilor pe care mi le pusesem deja de nenumărate ori în viaţa mea. Trei întrebări mă ajută întotdeauna să mă lămuresc asupra experienţei pe care o trăiesc, asupra situaţiei cu care mă confrunt, să ştiu ce posibilităţi există şi să recunosc care sunt opţiunile mele în orice situaţie. De la dragoste şi căsătorie, la slujbă şi familie, aceste trei întrebări nu m-au dezamăgit niciodată.

Eu le descriu aici pentru că sunt sigur că v-ar putea fi de folos şi în deciziile importante pe care le veţi lua în vieţile voastre, mai ales când trebuie să ştii când este timpul pentru o schimbare, în mod obişnuit, rezultatul acestor întrebări devine un punct de cotitură el însuşi. Ca un adevărat inginer, am scos un pix din haină şi o bucată de hârtie. Am scris întrebările şi i le-am întins peste masă lui Gary. Singurele mele instrucţiuni au fost să răspunde la fiecare întrebare cu sinceritate.

Când ştii că e timpul pentru o schimbare

1. Sunt fericit în această relaţie?

- Deşi există întotdeauna excepţii, cele mai multe dintre alegerile noastre au legătură cu o relaţie. Însă, relaţia noastră nu trebuie să fie neapărat cu o altă persoană. Ea poate fi cu noi înşine şi

asociată cu un serviciu, un mod de viaţă, o dietă, sau chiar un obicei.
- Odată ce această întrebare este adresată în mod clar. În general răspunsul ne „apare“ brusc în minte. Treaba noastră este să ne onorăm, recunoscând cu sinceritate realitatea adevărului ce a fost revelat.

2. Este aceasta o relaţie sănătoasă?

- Această întrebare poate fi cea mai simplă, pentru că ştii deja răspunsul. De exemplu, ai simptome cum ar fi hipertensiunea arterială, un nivel ridicat de colesterol, erupţii cutanate cronice şi un sistem imunitar slăbit, fiecare dintre ele fiind legat de emoţii nerezolvate de frustrare, furie, suferinţă şi resentimente?
- Ai tendinţa să cauţi diversiuni, cum ar fi cantităţi excesive de hrană, alcool, sau alte relaţii, pentru a te ajuta să eviţi persoana sau locul cu care nu eşti fericit?

3. Există şanse ca lucrurile să se îmbunătăţească?

- Această întrebare este, probabil, cea mai dificilă dintre cele trei. Şi nu poţi să ştii răspunsul, dacă nu ai încercat deja să faci schimbări.
- Ai discutat onest şi direct cu şeful, colegul, membrul familiei, sau cu partenerul tău, sau cu tine însuţi, despre ceea ce te deranjează?
- Ai cerut păreri obiective şi profesionale unui terapeut sau unui consilier?

Odată ce ai răspunsul la aceste trei întrebări, următorul pas este locul unde începe adevărata muncă. Dacă

ai răspuns la două dintre întrebări cu nu, asta îţi spune că este, probabil, momentul pentru o schimbare în viaţa ta. Deşi nu-ţi sugerez ca viitorul căsătoriei tale sau soarta speciei umane trebuie să se bazeze exclusiv pe răspunsurile tale, ele sunt instrumente valoroase pentru a te ajuta să iei unele dintre cele mai mari decizii pe care le vei lua vreodată.

De exemplu, nu mai ştiu de câte ori, în faţa unei situaţii provocatoare, m-am întrebat dacă am de-a face cu „un blocaj temporar“ pe drumul vieţii, sau dacă drumul pe care mă aflu (situaţia, locul de muncă, relaţia, dieta, sau obiceiul care cauzează tulburări) s-a transformat într-o autostradă nou-nouţă, care mă duce undeva unde nu vreau să ajung. Cele trei întrebări din lista anterioară, „Când ştii când este momentul pentru o schimbare?“ m-au ajutat să aflu răspunsul. Şi aceste întrebări I-au ajutat şi pe Gary în alegerea sa.

În cazul lui Gary, deşi *el* a ales să rezolve situaţia cu soţia Iui, în timp ce noi eram într-o unitate instalând un software, soţia lui a făcut o altă alegere. Când Gary s-a întors acasă, soţia lui plecase. Copiii lui plecaseră. Mobilierul nu mai era. Câinii dispăruseră. Gary a rămas să se confrunte cu o lume foarte diferită de cea pe care o lăsase cu doar o săptămână în urmă.

Când ajungem să ne examinăm relaţiile, o facem de multe ori pentru că, intuitiv, ştim deja răspunsul la întrebările noastre. Cu cât întârziem să facem alegerile pentru noi înşine, cu atât vom avea mai puţine opţiuni, întrucât gama de posibilităţi este redusă de alegerile pe care le fac alte persoane.

CAPITOLUL 7

VIAŢA TRANSFORMATĂ: SOLUŢII REALE ÎN LUMEA REALĂ

„Transformarea în lume se întâmplă atunci când oamenii sunt vindecaţi şi încep să investească în alte persoane.“

Michael W. Smith (1957–), muzician american

La 5 octombrie 2007, unul dintre cei mai mari vizionari ai timpului nostru, Stanislav Grof, M.D., a ţinut discursul de acceptare a prestigiosului premiu VIZE (VISION) 97. În flecare an, fundaţia înfiinţată de Dagmar şi Václav Havel, fosta prima doamnă şi preşedintele Republicii Cehe, prezintă acest premiu în semn de recunoaştere a „prototipurilor inovatoare, cu potenţialul de a aduce schimbări semnificative în viitor“ Magnitudinea muncii de pionierat a lui Grof în transformarea socială a fost rezumată în frazele de închidere ale discursului său:

„Una dintre consecinţele cele mai remarcabile ale diferitelor forme de experienţă transpersonala este apariţia şi dezvoltarea spontană a intereselor umanitare şi ecolo-

gice autentice şi necesitatea de a lua parte la activităţi care ţintesc coexistenţa paşnică şi bunăstarea omenirii."

Grof a descris motivul pentru care o astfel de schimbare fundamentală în modul în care gândim despre noi înşine este atât de vitală, spunând: „Este evident că o transformare de acest tip ne-ar putea creşte în mod semnificativ şansele de a supravieţui, dacă ar putea avea loc la o scară suficient de mare."

Genul de schimbare despre care Grof vorbeşte este exact locul în care ne duce călătoria descrisă la începutul acestei cărţi. Este punctul de convergenţă în care criza în gândire, extremele lumii şi principiile rezilienţei se unesc ca un mare punct de cotitură la scară globală. Acesta este semnul unei lumi transformate. Posibilităţile unei astfel de lumi ne-ar putea duce în mai multe direcţii. Pentru scopurile acestei cărţi, am ales să abordăm acest subiect într-un mod care ia în considerare atât transformarea care ar fi posibilă la nivel global, cât şi lucrurile pe care le putem face personal pentru a crea transformare pozitivă în vieţile noastre de zi cu zi.

Pentru a facilita lectura, am împărţit acest capitol în două secţiuni:

Secţiunea întâi: Transformarea în lumea reală – identifică trei scenarii de schimbare posibile, care cred ei că este cel mai probabil pentru noi astăzi şi modurile cele mai probabile în care vom vedea cum transformarea apare în vieţile noastre pe termen scurt şi pe termen lung.

Secţiunea a doua: Viziuni despre viitorul nostru – explorează două perspective foarte diferite despre a trăi vieţi transformate într-o lume transformată. Un punct de vedere vine de la un nivel de bază al societăţii. El include comentarii de la indivizi care de-

scriu schimbările care sunt importante pentru ei. Cea de a doua perspectivă vine de la teoreticienii din mediul academic şi de la grupurile de reflecţie care contribuie la planurile vizionare pentru viitorul nostru. Fie că vorbim despre viitorul de săptămâna viitoare sau de cel al următoarei generaţii, ideea este că orice devine lumea şi vieţile noastre, transformarea începe cu noi.

Secţiunea întâi: Transformare în lumea reală

Aşa cum am văzut în capitolele anterioare, par să existe la fel de multe variante despre cum ar putea să arate lumea viitoare cât numărul oamenilor care acţionează pentru a o clădi. În, afară de orice eveniment neprevăzut care ar putea să schimbe tot ce credem că ştim despre viitorul nostru, o mulţime de tendinţe inovatoare deschid astăzi calea către o lume transformată. Prin urmare, deşi suntem cu siguranţă pe drumul schimbării, marea întrebare este: *Cum va apărea ea?*

Trei scenarii de transformare

Când vine vorba de transformare, atât personală cât şi globală, există trei scenarii de bază care par să fie de domeniul posibilităţii. Pentru scopurile noastre, hai să le dăm numele care identifica cel mai bine aceste circumstanţe. Prima posibilitate o vom numi *transformare catastrofala*, a doua *resetare planificată*, iar a treia *transformare evolutivă*. Deşi există diferite combinaţii între aceste scenarii, ideea este că una este neplanificată şi se întâmplă brusc, una este planificată şi, totuşi, se în-

tâmplă brusc, iar ultima este, de asemenea, planificată, dar are loc treptat, de-a lungul unei anumite perioade de timp. În următoarele subsecţiuni, voi prezenta pe scurt fiecare scenariu.

Scenariul 1: O transformare catastrofală

Sunt surprins de cât de mulţi oameni îşi imaginează şi chiar pledează pentru prăbuşirea bruscă a lumii aşa cum o cunoaştem azi, ca cel mai bun mod de a aduce o schimbare radicală în gândirea şi viaţa noastră. În acest scenariu, dintr-un număr de motive, transformarea se întâmplă atunci când lumea aşa cum o cunoaştem încetează brusc să mai existe. Deoarece căile noastre familiare de viaţă se sfârşesc dintr-o dată, este genul de schimbare care nu poate fi ignorată.

Toată lumea ar fi implicată şi pentru mulţi oameni o astfel de mutaţie bruscă şi radicală ar fi absolut terifiantă.

Când aud profesori respectaţi şi oameni de ştiinţă vorbind despre acest gen de schimbare, îmi amintesc de filmul ştiinţifico-fantastic clasic, apărut în 1951, *Ziua în care Pământul s-a oprit*, care descrie un eveniment atât de important, încât solicită atenţia tuturor (în film, o navă spaţială aduce o avertizare de distrugere, dacă violenţa de pe Pământ s-ar extinde în alte lumi). Într-un scenariu de transformare catastrofală, lumea se reface după catastrofă şi începe să se reconstruiască. Vechile sisteme care sunt corupte şi deteriorate sunt înlocuite cu unele care funcţionează – sisteme noi, care susţin viaţa şi sunt durabile.

Situaţia care creează oprirea bruscă ar putea fi un eveniment apocaliptic cum ar fi un război global, o epi-

demie generalizată sau colapsul economiei mondiale. În acest scenariu, marele eveniment deschide drumul pentru transformare şi un nou mod de a gândi.

Am menţionat acest scenariu, deoarece este unul despre care se vorbeşte adesea. Când se întâmplă, oamenii întreabă adesea: „De ce să nu apară schimbarea în acest fel?“ Implicaţia este că o catastrofa ar putea fi o ocazie bună de a crea schimbare. Convingerea mea personală este că nu avem nevoie de o astfel de catastrofă pentru a declanşa o mare schimbare. Asta ar produce suferinţe şi dificultăţi inutile oamenilor, care sunt extrem de vulnerabili şi foarte puţin pregătiţi pentru a gestiona o astfel de schimbare bruscă. Aceşti oameni se bazează în fiecare zi pe funcţionarea oportună a sistemelor de furnizare a hranei şi combustibilului şi pe asigurarea necesităţilor vieţii.

Am văzut deja ce se poate întâmpla atunci când lanţurile de aprovizionare sunt perturbate, chiar şi atunci când se întâmplă pentru scurt timp, în perioade de dezastre naturale. Cu înţelepciunea şi tehnologia disponibile nouă în secolul XXI, cred că ne putem transforma lumea fără o catastrofă şi fără suferinţa care ar putea să o însoţească!

Scenariul 2: O resetare planificată

O altă posibilitate de schimbare bruscă atât la nivel personal, cât şi la nivel global este „apăsarea butonului de resetare“. În acest scenariu, liderii lumii recunosc la cele mai înalte niveluri că însăşi temelia civilizaţiei noastre globale nu mai este sustenabilă. Ei recunosc că se apropie de „ora zero“, când sistemele vitale ale lumii se

vor prăbuşi sub propria greutate. Asta ar putea include lucruri cum ar fi povara nesustenabilă a datoriei globale şi efectul devastator pe care-l are asupra monedelor naţionale distrugerea industriei globale, ca urmare a creşterii nesustenabile a costurilor pentru energie sau nivelurile catastrofale ale şomajului, care au condus la niveluri de bunăstare nesustenabile pentru economia lumii.

O resetare planificată ar însemna că, prin acord, într-o zi predeterminată, industriile şi comerţul lumii îşi vor înceta temporar activitatea şi apoi va începe reconstrucţia. Aici lucrurile devin interesante, deoarece guvernele şi naţiunile ar trebui să lucreze împreună pentru a crea o infrastructură nouă şi durabilă în locul celei vechi. Unul dintre modalităţile prin care ar putea să se întâmple acest lucru este ca fiecare naţiune să angajeze toţi bărbaţii şi toate femeile care doresc un loc de muncă, aceştia devenind membri ai unei forţe de muncă globale, care să contribuie, să zicem, la retehnologizarea noilor industrii şi la construirea de noi reţele electrice şi sisteme de transport bazate pe energie curată şi pe exploatarea durabilă a terenurilor şi resurselor. Când noile sisteme sunt create, ele şi-ar începe activitatea, iar noi am beneficia de un nou început.

Deşi descrierea mea de aici este sumară, ideea e importantă. Într-o resetare planificată, se fac plăţi pentru datorii, venituri, energie şi nevoile cotidiene, iar reconstrucţia se desfăşoară în acelaşi timp. Gândirea care stă la baza acestui scenariu este că acest cost al unei singure resetări şi economia robustă care o urmează ar compensa cu mult costurile exorbitante de viaţă şi acumularea datoriei de astăzi. Deşi această opţiune pare, cu siguranţă, atrăgătoare din unele puncte de vedere, în mod realist, din cauza divizărilor profunde între partide

politice, religii, culturi şi naţiuni, cooperarea necesară pentru o astfel de resetare este puţin probabilă, cel puţin pentru moment.

Scenariul 3: O transformare evolutivă

În lumina naturii extreme a scenariilor anterioare, cred că această a treia posibilitate va avea, probabil, cele mai mari şanse să se manifeste în timpul vieţii noastre şi, de asemenea, este cea mai sănătoasă opţiune. În acest scenariu, pe măsură ce sistemele nesustenabile ale trecutului se tensionează, se îndoaie şi se prăbuşesc, sunt înlocuite treptat cu noile sisteme care, în cele din urmă, duc la genul de viitor despre care toţi ştim că este posibil.

Ceea ce diferenţiază acest scenariu de cele anterioare este că schimbarea este treptată. Deci, deşi este posibil ca transformarea completă să dureze mai mult până va apărea în viaţa noastră, fiecare dintre paşii făcuţi spre transformare poate avea loc repede. La fel cum temperatura a trebuit să crească treptat, înainte ca ultimul grad să poată declanşa fierberea apei din oala noastră din prezentarea anterioară, impactul treptat al producţiei record de petrol asupra lumii, rolul datoriei din ce în ce mai mari în vieţile noastre şi creşterea gradului de conştientizare a fragilităţii sistemelor de aprovizionare globală de bunuri şi de servicii pot fi trepte ce duc spre punctul de cotitură al transformării. Diferenţa mare într-un scenariu evolutiv este că schimbările treptate ne oferă nouă, familiilor, comunităţilor şi liderilor noştri timpul necesar pentru a recunoaşte nevoia de schimbare, în loc să reacţioneze la o schimbare bruscă, când te gândeşti mai mult cum să repari ce s-a stricat.

Model de schimbare

Biologul E. O. Wilson spunea că: „Este evident că problema cheie cu care se va confrunta omenirea, în secolul viitor este cum să creşti calitatea vieţii pentru peste opt miliarde de oameni, fără a distruge complet mediul în această încercare“. Cred că există mult adevăr în această afirmaţie, mai ales atunci când vine vorba de perspectivele pe care le avem pentru viitorul nostru. Când ne gândim la ceea ce ne-am dori să vedem în viitorul nostru, este important să recunoaştem ce am încercat deja în trecut şi să vedem ce a funcţionat şi ce nu, astfel încât să putem include lecţiile experienţelor noastre în viitor.

Cu aceste idei în minte, hai să comparăm modul în care ne satisfacem nevoile astăzi cu modul în care ne imaginăm că le vom satisface în viitor. Ce fel de gândire este implicată?

În următorul rezumat, coloana din stânga, numită „Nevoia“, identifică necesităţile vitale care definesc modul în care comunităţile, oraşele şi naţiunile funcţionează astăzi. Coloana din centru, marcată „În lumea de astăzi,“ identifică modul în care aceste nevoi sunt satisfăcute în lumea aşa cum o cunoaştem. Coloana din dreapta, numită „Lumea transformată“, identifică modul în care aceste nevoi vor fi satisfăcute în viziunea noastră de lume transformată.

Compararea nevoilor comunităţii		
Nevoia	În lumea de astăzi	În lumea transformată
Valori fundamentale	Bogăţie materială	Calitatea vieţii
Organizare	Centralizată/de sus în jos	Descentralizată/de jos în sus

Acest rezumat face comparaţie între două elemente-cheie care determină modul în care informaţiile, ideile şi politicile circulă în cadrul comunităţilor de orice dimensiune. Aceste elemente sunt *valorile fundamentale* şi *organizarea*. Aşadar, să examinăm aceste nevoi mai mult, începând cu nevoia de valori fundamentale.

Valori fundamentale

Anterior, am constatat necesitatea de a identifica o *viziune comună*, ideea comună care uneşte orice comunitate. În exemplul cu comunitatea de munte în care am locuit, frumuseţea pură a naturii a dus iniţial la formarea unui grup de oameni diferiţi: muncitori, fermieri, artişti şi vizionari în valea care a devenit casa noastră, iar ameninţarea de a pierde această frumuseţe prin dezvoltarea imobiliară ne-a adus împreună pentru a o proteja. Valorile care definesc orice comunitate, de la o comunitate montană la o întreagă naţiune, sunt liantul care le ţine împreună în situaţiile dificile şi în perioadele mai bune.

Pentru o mare parte a lumii moderne, valorile fundamentale s-au bazat, într-o măsură sau alta, în jurul ideii de bogăţie şi au fost exprimate în termeni de achiziţie, rezervă şi protecţia banilor. Fără îndoială, banii sunt importanţi şi sistemele noastre financiare sunt o realitate pe care trebuie să o acceptăm cu toţii pentru a fi incluşi în lumea de azi. Ceea ce sugerez este că sensul pe care-l dăm banilor se va schimba într-o lume transformată. Nu va mai fi motivul pentru care muncim, iar acumularea nu va mai fi obiectivul viselor noastre în viaţă.

Pentru ca o valoare fundamentală să fie durabilă pentru o comunitate locală sau pentru comunitatea

noastră globală, trebuie să se bazeze pe un principiu care funcţionează pentru toată lumea şi care este reflectat în vieţile tuturor. Din acest motiv, valoarea fundamentală a unei lumi transformate va deveni calitatea vieţii pentru întreaga noastră familie globală. Deşi indicatorii care ne vorbesc despre calitatea vieţii ar putea umple o carte, ei trebuie să includă onorarea relaţiei noastre cu nou descoperitele limite ale biosferei care fac posibilă viaţa pe Pământ.

În 2009, prestigioasa revistă de ştiinţă *Nature* a publicat o caracteristică care a oferit un prim pas şi motivele pentru a schimba modul în care ne gândim la sistemele naturale care ne ţin în viaţă aici, pe Pământ. Raportul s-a bazat pe un studiu scris de Johan Rockstrom, profesor de ştiinţa mediului la Universitatea din Stockholm şi director executiv al Centrului pentru Rezistenţă din Stockholm, Suedia, şi colegii lui. Construind un caz puternic pentru o perspectivă mai integrată, aproape holistică a sistemelor dătătoare de viaţă de pe Pământ, el arată în mod clar, dintr-un punct de vedere ştiinţific, ceea ce atât de mulţi oameni au simţit intuitiv despre natură şi modul în care sistemele naturale lucrează împreună pentru a menţine echilibrul delicat al condiţiilor favorabile pentru viaţă.

Deşi sute de rapoarte ştiinţifice se publică în fiecare an, documentând pagubele pe care industria şi cererea noastră de resurse naturale le-au făcut pe planetă, menţionez aici raportul din *Nature* pentru un motiv anume. El ne duce dincolo de simpla cunoaştere a statisticilor înfricoşătoare privind distrugerile. Ceea ce face ca acest raport să fie atât de important este faptul că oferă o perspectivă nouă şi clară, care identifică armonia care trebuie protejată între sistemele ce alcătuiesc imaginea de ansamblu.

Deci, în loc să se concentreze pe un singur aspect, cum ar fi gazele cu efect de seră şi încălzirea globală, de exemplu – care sunt deja recunoscute ca părţi vitale ale ecuaţiei – raportul afirmă că trebuie să ne gândim la *toate* sistemele planetare.

În rezumat, aceste sisteme sunt identificate astfel: schimbări climatice, folosirea solului, biodiversitatea, folosirea apei dulci, ciclul fosforului, ciclul azotului, epuizarea stratului de ozon şi acidificarea oceanelor. Efectul combinat al acestor opt sisteme vitale – climă; sol, apă dulce şi oceane; biodiversitate; ciclurile fosforului şi azotului; şi ozonul – *lucrând împreună*, oferă ceea ce cercetătorii numesc *spaţiu de funcţionare în condiţii de siguranţă*, care ne susţine pe noi şi viaţa în lumea noastră.

Rockstrom şi echipa sa afirmă că această imagine de ansamblu este vitală dacă: (1) vrem să înţelegem povestea completă şi (2) speram să avem informaţii semnificative pentru a ne adapta la schimbările actuale şi la cele care sunt inevitabile şi pentru a le preveni pe cele care sunt încă la orizont.

Trecerea de la valoarea fundamentală a materialismului, la valoarea fundamentală a calităţii vieţii va trebui să reflecte această descoperire a zonei de siguranţă a Pământului şi aceste opt limite planetare.

Organizarea

Cartierele şi comunităţile ce alcătuiesc o mare parte din lumea moderna sunt guvernate de reguli bazate pe acelaşi tip de organizare pe care o vedem în cele mai multe corporaţii şi guverne. Ele folosesc o abordare de sus în jos pentru a realiza lucruri şi, deşi ar putea

funcţiona pentru o afacere sau o societate, are dezavantaje ei, atunci când vine vorba de comunităţi. Problema este că, atunci când există diversitate într-o comunitate, care e răspândită pe fusuri orare, climate, geografie, stiluri de viaţă şi culturi diferite, aşa cum vedem în Statele Unite, de exemplu, rareori se întâmplă ca o soluţie creată la o jumătate de continent distanţă să poată satisface eficient nevoile celor care trăiesc în comunităţile în care condiţiile sunt mult diferite.

Această realitate stă la baza multora dintre scindările care au apărut în ţările care trec prin schimbări pe scară largă. Într-o lume transformată, capacitatea comunităţilor locale de a face alegerile cele mai bune pentru ele va fi cheia pentru soluţii de succes şi unitate naţională.

Organizare de sus în jos, contra descentralizare		
Nevoia	În lumea de astăzi	În lumea transformată
Hrană	Distribuţie globală/ proprietatea corporaţiilor	Produsă local/ proprietate privată/ sezonieră
Sursă de energie	Centralizată/distribuită	Locală/bazată pe surse regenerabile
Participare socială	Oamenii se simt lipsiţi de putere/apatie	Oamenii sunt încântaţi să participe
Inovaţie	Idei concentrate care vin de sus	Idei diversificate care vin de jos

Hrană şi energie

Chiar şi cu diversitatea prezentată în comunităţile de cartier din prezent, există nevoi împărtăşite de toţi. Printre acestea sunt: hrana; energia; şi o economie care să reprezinte o modalitate pentru schimb, achiziţie şi

schimb de bunuri şi servicii. Dar, deşi fiecare comunitate împărtăşeşte aceste nevoi, modul în care sunt satisfăcute – organizarea de sus în jos şi de jos în sus – reprezintă diferenţa.

Hrană

Ne-am uitat la exemple foarte clare, privind modul în care globalizarea pieţelor, cum ar fi cea a tonului şi a produselor din hârtie de unică folosinţă, pot devasta resursele locale prin supraexploatare şi lipsa unei administrări raţionale. În mod clar, atunci când ne bazăm pe pieţele globale pentru hrana noastră, susţinem epuizarea resurselor locale limitate care fac aceste bunuri posibile. Mai există un alt factor care intervine în cazul pieţelor globale. Este producţia mare de carbon care însoţeşte globalizarea. De exemplu, găsim afine, o cultură de vară, în supermarket-uri noastre locale din America de Nord în mijlocul lunii decembrie, deoarece fructele de pădure au fost cultivate şi expediate dintr-un alt loc, unde climatul de sezon este opusul de la noi, cum ar fi America de Sud.

Cultura este posibilă datorită faptului că au fost folosite sisteme de irigaţii, alimentate cu electricitate din combustibili fosili, pentru a produce o cantitate mai mare de afine, pentru a satisface cererea la nivel mondial. Recoltarea rapidă a acestor culturi uriaşe se realizează cu echipamente agricole care folosesc tot combustibili fosili, în locul muncitorilor locali care recoltează manual de pe terenuri reduse ca dimensiune. Produsul este spălat folosind cantităţi mari de apă, care e pompată folosind energia electrică produsă de combustibili fosili. Fructele de pădure sunt ambalate şi transportate în oraşele din

America de Nord folosind avioane comerciale mari, care consumă combustibili fosili, şi apoi sunt transportate pe pieţele locale, folosind camioane comerciale care consumă tot combustibili fosili. Deci, deşi cultivarea fructelor de pădure a adus beneficii comunităţilor din America de Sud prin crearea de locuri de muncă, trebuie să ne întrebăm dacă bucuria de a avea afine în timpul iernii merită costul de mediu care face posibil acest lucru.

Consumul de produse cultivate local schimbă toate acestea. În lumea noastră transformată, comunităţile se vor baza pe fructele şi legumele cultivate local şi se vor adapta la normele sezoniere ale regiunii. Avantajele sunt clare şi ştim că sunt reale, deoarece sunt deja evidente. Atunci când consumăm legume cultivate pe plan local, de exemplu, ştim că alimentele pe care Ie avem pe masa noastră sunt proaspete, deoarece au fost cultivate la doar câteva minute de noi. Ştim, de asemenea, că banii pe care îi plătim pentru hrană susţin locurile de muncă pe plan local şi rămân în comunitate. Şi ştim că hrana este sănătoasă, pentru că, cel mai probabil, a fost cultivată din seminţe sănătoase, într-un mediu organic şi fără organisme modificate genetic şi într-un sol bogat în minerale naturale.

Exemplele privind beneficiile acestui tip de gândire – „Mănâncă numai produse locale, alimente organice“ – în propria mea comunitate au inclus evitarea ameninţărilor regionale pentru sănătate, cum ar fi contaminarea cu E. coli din cauza spanacului din anul 2007, cu salmonella din roşii, în 2008, şi cu bacteria prezentă în pepeni, în 2011, printre altele. Am consumat liniştit salate şi legume în cafenele de cartier din Santa Fe, New Mexico, în toate aceste perioade, deoarece firmele susţineau deja comerţul local, numit *de la fermă pe masă*. Acestea sunt produse plantate, cultivate şi recoltate în imediata apropiere a locurilor în care este pregătită şi servită. Marca „de la fermă pe masă“ de pe meniurile restaurantelor este din ce în ce mai frecvent întâlnită în multe dintre oraşele conştiente de stilul sănătos de viaţă.

Energie

La fel cum abordarea de jos în sus permite comunităţilor locale să determine sursele de alimente care se potrivesc cel mai bine nevoilor lor, acelaşi lucru este valabil şi pentru energie. Deşi sursele de energie centralizate, puternice şi sigure pot fi bune pentru spitale, şcoli, clădiri înalte de birouri şi de apartamente din unele oraşe mari, există locuri în care sursele locale pot furniza şi, în unele cazuri, înlocui sistemele centralizate mari. Deşertul din sud-vestul Americii reprezintă un exemplu perfect pentru ce vreau să spun.

Zona Four Corners din Arizona, Colorado, New Mexico şi Utah este bine cunoscută pentru durata şi calitatea luminii solare pe care o primeşte aproape în fiecare zi a anului. Albuquerque, cel mai mare oraş din New Mexico, de exemplu, beneficiază în medie de 278 de zile pe an de soare, iar unele dintre comunităţile mai mici din văile din partea de nord a statului au în medie 300 zile însorite pe an. În locuri ca acestea, e logic să foloseşti energia solară pentru alimentarea caselor, birourilor şi întreprinderilor mici cu energia electrică de care au nevoie în timpul zilei, când au, de obicei, programul de lucru.

În aceeaşi regiune, există alte forme suplimentare de generare a energiei electrice care pot fi exploatate la fel de bine. În plus, faţă de lumina soarelui din Four Corners,

tiparele meteorologice oferă condiţii care fac din energia eoliană o alternativa viabilă la combustibilii fosili.

Vestea bună în ceea ce priveşte energia eoliană este că nu este limitată la un anumit moment al zilei. Ea funcţionează zi şi noapte şi în toate tipurile de vreme, atâta timp cât există vânt. Şi nu e nevoie de foarte mult vânt pentru ca sistemul să funcţioneze. Turbinele comerciale au o înălţime de aproximativ 80 m, fiind plasate deasupra copacilor şi clădirilor din zonă, unde vântul este mai constant. Lamele sunt proiectate pentru a se deplasa cu uşurinţă, chiar şi atunci când vântul bate uşor. Proiectul eolian Nine Canyon din statul Washington, de exemplu, este format din 49 turbine şi deşi viteza optimă a vântului este de aproximativ 50 km/h, ele încep să producă energie electrică la viteze ale vântului de 12 km/h. Există situaţii în care viteza vântului este foarte mare, iar în acest caz, turbinele se opresc automat, atunci când vântul atinge viteze de 90 km/h sau mai mari.

De la modul în care ne producem hrana, la producerea energiei, într-o lume transformată, cheia pentru satisfacerea nevoilor noastre este că deciziile sunt luate la nivel local. Unul dintre principiile de bază ale modelului Berkana pentru rezilienţă în comunitate, descris anterior, recunoaşte că înţelepciunea de a răspunde nevoilor comunităţii există deja în cadrul comunităţii în sine. Când vine vorba de decizii cu privire la alimente, energie şi locuri de muncă, avantajele gândirii locale sunt clare. În ceea ce priveşte aplicarea modificărilor locale în contextul mai mare al transformării globale, schimbarea se desfăşoară deja, aşa cum o demonstrează proiectul eolian Nine Canyon şi multe altele.

Liant social: inovare şi participare

Pentru orice comunitate, factorii *liant social, inovare* şi *participare* par să meargă mână în mână. Indiferent dacă comunitatea constă dintr-o familie care locuieşte sub acelaşi acoperiş sau este o comunitate globală, conectată prin intermediul Facebook-ului sau al blog-urilor săptămânale pe Internet, principiul care-i uneşte pe membri este acelaşi: avem nevoie să ne simţim necesari.

Într-o comunitate de succes, fiecare membru simte că el sau ea: (1) joacă un rol important în procesele existente şi (2) poate contribui cu ceva la nevoile şi dorinţele comunităţii. Când aceşti factori sunt prezenţi, toţi se simt entuziasmaţi să participe şi mai dispuşi să contribuie cu timpul, ajutorul şi ideile lor. Am observat aceste principii în acţiune în comunitatea mea montană pe care am descris-o mai devreme. Pot spune, fără rezerve, că ele funcţionează cu adevărat.

Regulile de bază ale comunităţii noastre de 45 de membri a permis fiecărei persoane să-şi spună punctul de vedere şi să intervină în discuţii cu opinii, opţiuni şi posibilităţi, în timpul discuţiilor deschise. Pentru că locuim pe un teren înconjurat de istoria nativilor americani, am ales să folosim o tradiţie autohtonă pentru a ne asigura că fiecare dintre noi are şanse egale de a vorbi: *toiagul întrunirilor*. Ideea este simplă. Pe măsură ce trece de la unul la altul, cel care are toiagul are dreptul să vorbească pentru o perioadă convenită de timp, în timp ce toţi ceilalţi ascultă.

Toiagul nostru a intrat în cercul comunităţii noastre rapid şi în mod neaşteptat, când un membru s-a ridicat, a ieşit pe uşa secţiei de pompieri unde avea loc întâlnirea noastră şi a revenit cu prima creangă pe care a

găsit-o. Ramura a rămas la locul nostru de întâlnire şi am folosit-o la fiecare întâlnire în vara aceea. Şi în acea vară, fiecare membru al comunităţii noastre a devenit o voce necesară şi puternică în găsirea deciziilor care să funcţioneze pentru toată lumea.

Secţiunea a doua: Viziuni despre viitorul nostru

Când mă gândesc la programele de televiziune care erau disponibile familiei mele în anii 1960, sunt uimit de cât de puţine erau. Nu exista televiziune prin cablu şi prin satelit la momentul respectiv. Reţelele, cum ar fi CNN, Fox şi BBC America nu existau. Puteam să văd lumea de dincolo de cartierul meu doar prin ochii celor trei reţele majore: ABC, NBC şi CBS. În afară de ştirile de seară, de la ora şase, care mă fascinau în flecare zi, programele mele preferate erau cele cu teme ştiinţifico-fantastice şi despre viitorul lumii noastre. Îmi programam lecţiile de înot, cursurile de muzică şi temele în funcţie de următoarea serie a serialului *Star Trek – Pierduţi în spaţiu* şi chiar de desenele animate futuriste, cum ar fi *The Jetsons*.

Prin aceste programe şi altele similare, aruncam o privire vizionară asupra modului în care ar putea arăta lumea peste doar câteva zeci de ani. Şi viziunile erau puternice. Pe lângă călătoria în timp, explorarea spaţiului şi maşinile magnetice fără roţi care se deplasează cu viteza fulgerului, exista o temă comună care reieşea din toate aceste programe. În variantele de viitor descrise, în general, în lume era pace şi toată lumea părea fericită. Oamenii aveau toate hrana de care aveau nevoie din ceea ce părea să fie o sursă nesfârşită de grădini automate. Acolo

erau roboţi care executau sarcinile obişnuite, astfel încât oamenii erau liberi să facă lucruri creative, inventive şi vizionare, care aduceau bucurie în viaţa lor.

Cincizeci de ani mai târziu, lumea de care se bucura George Jetson, soţia lui, Jane, copiii lor, Judy şi Elroy, şi câinele lor, Astro, nu a sosit încă. Pentru moment, părem să fim blocaţi în cicluri alternative de război şi pace, progres şi regres şi abundenţă şi sărăcie, într-o lume polarizată între cei care „au“ şi cei care nu au. Atât statisticile din lumea reală cât şi instinctele noastre ne spun că ceva nu e în regulă. Ştim că lumea polarizată de astăzi pur şi simplu nu poate dura. Ceva va ceda la un moment dat. Ceva *cedează* deja. Şi e greu să nu vezi asta.

Simptomele lumii noastre împărţite în mod nesustenabil sunt mai mult decât doar o abatere temporară de la normă. Ele sunt proverbialul „canar din mina de cărbune,“ arătându-ne unde trebuie să ne concentrăm atenţia şi ce trebuie să se întâmple pe măsură ce gândirea din trecut nu se mai potriveşte cu lumea actuală. Tulburările create de revoltele din piaţa Tahrir, Egipt, în timpul primăverii arabe din 2012 şi din nou, în 2013, protestele G20 din oraşul american Pittsburgh, în 2009, mulţimea de oameni care îşi riscă vieţile pentru a traversa oceane înşelătoare pe plute fragile şi traversează graniţe ostile prin deşert în căldura fatală de vară în căutarea unei vieţi mai bune... toate sunt opriri de-a lungul călătoriei care a iniţiat această carte. Lumea însăşi ne spune că suntem pe drumul spre o altă lume. Ceea ce este important acum este să ne asigurăm că lumea spre care ne îndreptăm este mai bună decât cea pe care am lăsat-o în urmă.

Cea mai evidentă întrebare pe care am putea să ne-o punem în acest moment al călătoriei noastre este şi cea mai dificil de răspuns: *Cum arată o lume mai bună?* În

mod interesant, oamenii nu ştiu să răspundă la această întrebare simplă.

Cum arată o lume mai bună?

În timpul unui seminar de sfârşit de săptămână pe care l-am ţinut în toamna anului 2012, am deschis subiectul „Viziuni despre viitorul nostru“ ca punct de discuţie în ultima zi. Pe tot parcursul programului, participanţii îmi spuseseră deja că ei cred că haosul actual din lumea noastră este preludiul unei lumi mai bune din viitor. Ei considerau că realităţile producţiei de vârf de petrol, ale economiilor destrămate şi ale decalajului de avere din lume au fost punctele critice ale schimbării. Ţinând cont de ideile lor, le-am pus următoarea întrebare logică: „Presupunând că aveţi dreptate,“ le-am spus, „cum arată o lume mai bună?“

Spre uimirea mea, ca şi a majorităţii participanţilor la program, au fost aproape la fel de multe viziuni despre cum ar putea arăta viitorul nostru cât numărul oamenilor din încăpere. Personalul meu instalase două microfoane pe standurile de lângă scenă pentru participanţii care doreau să vină în faţă şi să-şi împărtăşească viziunile. Cozile au fost lungi şi am ascultat fiecare viziune.

În acest proces, eu şi publicul am învăţat ceva despre lumea la care speră oamenii. Fiecare viziune despre viitor a fost împărtăşită prin ochii durerii trăite de către vorbitor. De exemplu, profesorii din sală îşi imaginau o lume cu un sistem de învăţământ mai bun, în care profesorii sunt respectaţi pentru contribuţia lor în societatea noastră şi toţi oamenii au oportunităţi similare de a învăţa. Oamenii de ştiinţă din încăpere vedeau un viitor

unde li se permitea să aplice tehnologia care există deja în laborator pentru a uşura suferinţa din lume, atunci când e vorba de problemele legate de hrană şi energie. Asistentele medicale, medicii şi alţi terapeuţi îşi imaginau o lume în care toţi oamenii beneficiază pe deplin de tehnologia de azi, pentru a le oferi cele mai bune şanse pentru o viaţă lungă şi sănătoasă.

Deşi a existat un acord general cu privire la necesitatea unei lumi durabile, curate, verzi şi echitabile, exista o lipsă clară de consens cu privire la cum arată o astfel de lume şi cum ajungem acolo. Pe măsură ce ascultam viziunile sincere şi pasionale despre viitor împărtăşite de participanţi, îmi amintesc că mă gândeam că sala noastră de conferinţe reprezintă un microcosmos al situaţiei cu care ne confruntăm ca lume în perioada de extreme în care trăim. Îmi amintesc, de asemenea, că mă gândeam că, dacă 1.000 de oameni care şi-au dedicat în mod conştient un sfârşit de săptămână din viaţa lor unei astfel de discuţii nu pot cădea de acord asupra unei viziuni comune, atunci cum putem să ne aşteptăm ca o planetă cu 7 miliarde de oameni care provin din medii şi religii diferite să facă acest lucru?

Deşi reacţionăm rapid atunci când spunem că *dorim* o lume mai bună şi ne *dorim* ca schimbarea să apară, totuşi, de unde începem? Cum putem iniţia genul de schimbări de fiecare zi care să aducă o mutaţie în felul în care gândim şi trăim?

În continuare, sunt prezentate două rapoarte ale unor organizaţii de nivel înalt şi extrem de respectate care ne oferă o perspectivă asupra modului în care am putea răspunde la aceste întrebări. Vă împărtăşesc în mod intenţionat activitatea marilor organizaţii globale pentru a arăta cât de departe a ajuns gândirea în această

direcţie. Unul dintre ele este redactat prin ochii lumii academice, ai oamenilor de ştiinţă, ai grupurilor de reflecţie şi ai futuriştilor. Celălalt priveşte prin ochii oamenilor care văd nevoia de schimbare. Când unim activităţile la scară mare cu tipurile de modificări fundamentale care sunt implementate de organizaţii cum ar fi Post Carbon Institute, Bioneers, Transition USA şi alţii, înţelegem cât a devenit de răspândită viziunea pentru o schimbare mare în viaţa noastră. Vă prezint aceste perspective ca un punct de plecare comun de unde putem să începem.

Raportul Tendinţe Globale

În plus faţă de gândirea futuristă a persoanelor descrise în capitolele anterioare, organizaţii întregi s-au format pentru a folosi vastele resurse oferite de o multitudine de experţi, cu scopul de a evalua posibilităţile viitorului nostru. În această secţiune, voi da detalii despre două dintre aceste organizaţii, pentru a concretiza viziunea despre cum ar putea arăta o lume transformată. Din spectrul larg al tuturor acestor idei, putem identifica apoi tendinţele realiste şi posibilităţile futuriste pentru lumea noastră transformată.

Printre organizaţiile vizionare care încearcă să determine cum va arăta viitorul nostru, se numără Consiliul Naţional de Informaţii din SUA (NIC), format în 1979. Scopul NIC este multilateral. Una dintre funcţiile cheie ale organizaţiei este de a oferi fiecărui nou preşedinte american un raport de scenarii şi tendinţe globale pentru a facilita procesul de luare a deciziilor în timpul mandatului său. Studiul este numit *Raportul Global Trends*.

Compilarea cercetărilor, datelor şi opiniilor a sute de experţi din surse neguvernamentale, precum şi de la organizaţii guvernamentale, universităţi şi grupuri de reflecţie, raportul oferă preşedintelui o perspectivă cuprinzătoare despre evoluţia probabilă a evenimentelor din lume în 15 ani, începând de la data alegerilor. Este pus pe biroul preşedintelui ales între ziua alegerilor şi investire.

Raportul *Global Trends 2015*, lansat în anul 2000, a fost fundamental pentru seria Global Trends pentru că a identificat factorii cheie despre care experţii cred ar continua să declanşeze schimbarea în anii ce vor veni. Aceşti factori oferă o perspectivă globală pentru discuţia noastră despre cum ar putea fi lumea transformată.

Cei şapte factori identificaţi în acest raport, sunt:

1. Demografia
2. Resursele naturale şi mediul
3. Ştiinţa şi tehnologia
4. Economia globală
5. Guvernarea naţională şi internaţională
6. Conflictele viitoare
7. Rolul Statelor Unite în viitorul lumii

Raportul Tendinţe Globale este exact ce sugerează – idei despre scenarii de viitor, bazate pe evenimentele importante care au loc în momentul în care rapoartele sunt compilate. Include studii asupra unor subiecte, cum ar fi globalizarea şi evoluţia ei, rolul Chinei şi al Indiei în economia globală, modul în care terorismul ar putea influenţa cooperarea dintre naţiuni, efectele schimbărilor climatice asupra vieţii noastre şi mult mai multe. Ideea este că acestea sunt ideile unor experţi din diferite domenii şi discipline, care văd lumea şi viitorul din propriile perspective. Este important să înţelegem aceste

idei pentru că, în mod realist, lumea noastră transformată va fi, probabil, o combinaţie a motivelor de îngrijorare identificate de ei, abordate prin soluţii noi şi inovatoare la care puţini oameni se gândesc astăzi.

Raportul Naţiunilor Unite Lumea mea

În decembrie 2012, Organizaţia Naţiunilor Unite şi partenerii săi au lansat un nou program care ar putea deveni un prim pas spre a răspunde la întrebarea: Cum arată o lume transformată în ochii oamenilor obişnuiţi? Deşi ONU este implicată în multe conflicte, iar unele au devenit surse de controverse intense, organizaţia rămâne, totuşi, singura care oferă oportunităţi de cooperare pe scară largă şi de schimbare la nivel global. Din acest motiv, vă prezint elementele unui nou program pe care l-au conceput, pentru a începe discuţia noastră. Cu alte cuvinte, este mai degrabă un punct de plecare, decât un răspuns definitiv la această întrebare.

Programul ONU este primul de acest gen. Numit *Lumea mea*, e un studiu bine conceput şi bine organizat, pentru a permite oamenilor din întreaga lume să transmită Organizaţiei Naţiunilor Unite, liderilor globali – şi în special echipei de consultanţi ai Secretarului General – cele mai importante probleme care ar dori să fie abordate de agendă, după 2015. Studiul ONU a fost lansat oficial în ianuarie 2011 şi, în prezent, este disponibil online la www.myworld2015.org şi sub formă de publicaţie. Deci, oricine din lume poate participa, site-ul fiind tradus în cele şase limbi oficiale ale Naţiunilor Unite: arabă, chineză, engleză, franceză, rusă şi spaniolă.

Scopul declarat al studiului este de a aduna idei de la cât mai mulţi oameni posibil – între momentul lansării, în 2013, şi finalizării lui, în 2015 – când ONU se reuneşte pentru a urmări până la capăt Obiectivele de Dezvoltare ale Mileniului, stabilite în 2000. Sondajul este compus din 16 opţiuni. Dintre aceste posibilităţi, participanţii sunt rugaţi să bifeze doar cele şase opţiuni de schimbare care le-ar influenţa cel mai mult viaţa lor personală şi cea a familiilor lor.

Lumea mea.
Răspunsurile sondajului Naţiunilor Unite pentru o lume mai bună

- Oportunităţi mai bune de muncă
- Sprijin pentru persoanele care nu pot lucra
- Educaţie bună
- Un sistem de sănătate mai bun
- Alimente accesibile şi nutritive
- Acces la telefon şi Internet
- Transport şi drumuri mai bune
- Acces la apă curată şi salubritate
- Luarea de măsuri în ceea ce priveşte schimbările climatice
- Protejarea pădurilor, râurilor şi oceanelor
- Egalitatea între bărbaţi şi femei
- Protecţia împotriva infracţiunilor şi violenţei
- Libertate politică
- Un guvern onest şi receptiv
- Dispariţia discriminării şi persecuţiei
- Surse sigure de energie acasă

Pe lângă colectarea de informaţii care includ sex, vârstă, ţară şi nivel de educaţie, scopul raportului *My*

World este de a obţine părerea oamenilor din toate clasele sociale, din întreaga lume. Rezultatele sunt în mod constant compilate şi actualizate. Menţionez studiul aici ca un prim pas în înţelegerea concepţiei pe care o avem atunci când noi, ca familie globală, spunem că ne „dorim o lume mai bună“.

Rezultatele *My World*

Deşi studiul *My World* este nou şi va continua până în 2015, până în prezent, rezultatele arată un număr interesant şi grăitor de tendinţe, care merită să fie remarcate aici. Datele sondajului sunt disponibile în timp real pe site, unde sunt defalcate pe categorii care includ sexul masculin şi feminin şi trei categorii de vârstă identificate ca sub „34,“ „35 la 54“ şi „peste 55“ de ani. În timp ce scriu aceste rânduri, în vara anului 2013, se pare că există un nivel ridicat de acord la categoria de vârstă sub 34, atât pentru bărbaţi cât şi pentru femei, în ceea ce priveşte priorităţile lor.

La nivel global, fără îndoială, prioritatea este:

1. O educaţie bună

Pentru aceeaşi grupă de vârstă, atât bărbaţii cât şi femeile au selectat următoarele categorii, în ordinea descrescătoare a importanţei în vieţile lor. Ei doresc:

2. Un sistem de sănătate mai bun
3. Un guvern onest şi receptiv
4. Oportunităţi mai bune de muncă
5. Acces la apă curată
6. Alimente hrănitoare şi la preţuri accesibile
7. Protecţie împotriva criminalităţii şi violenţei
8. Sprijin pentru cei care nu pot să muncească

Deşi există un acord aproape unanim asupra priorităţilor care includ aceşti şapte parametri, dincolo de acest punct, ideile devin amestecate, fără tendinţe clare evidente. De exemplu, oamenii au tendinţa de a vedea categoria *Transport şi drumuri mai bune*, ca a opta prioritate. Acest lucru nu este surprinzător, dacă ne gândim că oamenii folosesc, în general, drumurile pentru a procura bunuri pentru ei şi familiile lor. Pentru femei, următorul nivelul de prioritate devine *Egalitatea dintre bărbaţi şi femei*. Nici acest lucru nu este surprinzător, deoarece există o luptă aproape universală în fiecare naţiune din lume în ceea ce priveşte drepturile femeilor. Nu numai că aceste probleme se referă la egalitatea economică, dar şi la protecţia împotriva victimizării şi abuzului în perioada vulnerabilă de creştere a copiilor.

De asemenea, nu este surprinzător ceea ce arată sondajul în ceea ce priveşte priorităţile pentru următoarea categorie de vârstă, grupul 35-54. La această vârstă, categoria *Un sistem de sănătate mai bun* face schimb cu *O educaţie bună* ca prioritatea numărul unu. Nu e de mirare, motivul evident fiind că această vârstă reflectă o mai mare nevoie şi dependenţă de sistemul de îngrijire a sănătăţii, întrucât problemele de sănătate legate de vârstă încep să apară în viaţa lor.

Pentru a fi clar în acest moment, nu sugerez că viitorul conturat de către studiul ONU *My World 2015*; raportul NIC *Tendinţe globale*; Seria *Planul B* a lui Lester Brown; sau de oricare dintre celelalte cărţi, proiecte sau idei pe care le-am menţionat este răspunsul pentru o lume transformată. Fiecare dintre ele este un microcosmos al lumii, exact ca microcosmosul pe care-l văd în seminariile mele şi ceea ce vedem cu toţii în fiecare zi a vieţii noastre.

Există multe idei diferite despre cum arată o lume mai bună – probabil cât numărul oamenilor de pe Pământ! Vi le împărtășesc în acest moment pentru a ancora viziunea noastră despre realitatea atâtor idei diferite și pentru a hotărî către ce ne îndreptăm în continuare. Din acest punct, vom avea informațiile necesare pentru a introduce noi posibilități – noi puncte de cotitură – cu potențialul să conducă la noi rezultate și, probabil, la lumi foarte diferite de cele descrise în rapoarte.

Cuba, 1990: Un exemplu de punct de cotitură real

Deși grupurile de reflecție și oamenii de știință vizionari speculează cu privire la efectele pe care *le-ar putea* avea viitoarele economii prăbușite, pierderea agriculturii corporatiste și scenariile privind producția record de petrol, istoria ne oferă un exemplu real, care elimină presupunerile din ecuație.

După prăbușirea fostei Uniuni Sovietice în anii 1990, după războiul rece, Cuba a devenit un prim candidat pentru beneficiile rezilienței comunității. Ce s-a întâmplat în Cuba la începutul anilor ’90 este greu de imaginat. Dar, pentru că *s-a întâmplat* în timpul vieții noastre, ne oferă un laborator viu, care ne arată puterea unui punct de cotitură în reziliență. Dintr-o serie de motive, inclusiv din cauza continuării embargo-ului comercial cu SUA, în perioada Războiului Rece, situația Cubei a depins foarte mult de importurile, exporturile, petrolul și sprijinul fostei Uniuni Sovietice. Când U.R.S.S. a fost desființată, importurile în Cuba au scăzut dramatic. Economia de după războiul rece nu numai că a fost devastatoare pentru oamenii din Rusia, dar și mai rău a fost pentru Cuba, din cauza izolării sale geografice și politice.

Dintr-o dată. Cuba a pierdut 80% din piețele de export și import. Aparent peste noapte, produsul intern brut a scăzut cu 34%. Activitățile din sistemul de transport și agricultură bazate pe petrol aproape au înghețat. Pentru o perioadă de timp, puteai să aștepți chiar și trei ore până să vină autobuzul, iar consumul de hrană a scăzut la mai puțin de o cincime față de nivelul anterior schimbării. Sistemul național de producere a energiei electrice, bazat pe petrol, nu mai putea produce electricitate, iar penele succesive de curent durau aproape toată ziua. Fără energie electrică, orașele erau în beznă, afacerile închise, restaurantele nu mai serveau mâncare, iar economia cubaneză a intrat în picaj liber. În acest timp, efectul de undă al scăderii bruște de petrol – un scenariu artificial de scădere a producției de petrol – a devenit dureros de clar.

Cuba nu produce propriul petrol, se bazează pe importuri. Și atunci când s-au oprit, nu exista nici un combustibil echivalent, pentru că națiunea nu dezvoltase acest domeniu. Condițiile au devenit periculoase. Agricultura de care cubanezii depindeau a fost posibilă doar pentru că petrolul făcuse posibilă cultivarea, irigarea și recoltarea rapidă a unei cantități mari de produse. Fără petrol, producția agricolă a scăzut, iar oamenii aveau nevoie de hrană. Combinația dintre prăbușirea agriculturii, pierderea cantităților de petrol importat și lipsa piețelor externe a creat furtuna perfectă, care astăzi este adesea numită în Cuba *Perioada specială în timp de pace*, sau pur și simplu Perioada specială. În acest timp, poporul cubanez a luat decizia de a se adapta la extremele cu care se confrunta. Ce s-a întâmplat apoi va părea că este luat

din această carte. Prezint aici situaţia, ca exemplu şi mărturie pentru puterea comunităţilor de a crea soluţii locale viabile, care să funcţioneze pentru membrii ei într-un mod sănătos şi durabil.

În oraşele din Cuba, inclusiv în capitala Havana (cu o populaţie de aproximativ 2,1 milioane de locuitori), locuitorii au format comunităţi de cartier. Nu sugerez că au trecut prin toate etapele identificate în această carte sau că au urmat un protocol oficial de atribuire a responsabilităţilor sau au creat o structură de autoritate. Ce vreau să spun este că au recunoscut necesitatea de a se uni sub forma unei comunităţi pentru a aborda o problemă comună. La momentul respectiv, supravieţuirea a fost cea care i-a motivat: comunităţile aveau nevoie de hrană, iar acest lucru a devenit cel mai important lucru în viziunea comunităţii lor.

Unul dintre primele lucruri pe care le-au făcut a fost să identifice terenuri publice care nu erau utilizate. Au curăţat terenul şi au început să planteze grădini în oraş. În această perioadă, experţi australieni au venit în Cuba şi au demonstrat valoarea permaculturii agricole în astfel de condiţii. Permacultura este o formă de design ecologic care creează grădini autonome din ecosisteme naturale. Carmen Lopez, directorul unuia dintre centrele de permacultură, a descris efectul pregătirii oferite de australieni: „Prin această demonstraţie, vecinii au început să vadă posibilităţile grădinilor pe care le pot face pe acoperişurile şi pe terasele lor.“

Grădinile au avut succes. Comunităţile au început să producă suficientă hrană nu numai pentru ele însele, dar şi pentru oameni din alte comunităţi. Grădinile continuă să existe şi astăzi. Acum sunt organice, iar cartierele şi comunităţile pe care le servesc sunt atât de durabile din punct de vedere economic, încât prezenţa lor a avut efect asupra politicilor guvernului.

Înţelegând importanţa reacţiei de adaptare a oamenilor la condiţiile cu care s-au confruntat, guvernul cubanez şi-a schimbat motto-ul de la „Socialism sau moarte“ la „O lume mai bună este posibilă.“ Au luat, de asemenea, măsuri pentru un guvern în care deciziile să vină *de jos în sus*, prin transferarea lor la nivel de comunitate, decât prin aplicarea politicilor stabilite la nivel înalt, dintr-o poziţie care este mai puţin în contact cu problemele locale. În acest mod, oficialii guvernamentali încurajează o participare mai mare a comunităţilor, iar oamenii simt că au un cuvânt de spus în viaţa, în comunităţile şi în viitorul lor. Succesul reacţiei înregistrate în Cuba nu se limitează exclusiv la agricultură. Aceleaşi principii de rezilienţă a comunităţii şi soluţii locale care i-au ţinut în viaţă pe oameni în timpul *Perioadei speciale* au fost acum aplicate şi în alte domenii ale vieţii, inclusiv în domeniul energetic, în educaţie şi în sistemul de sănătate.

Găsirea punctului de cotitură

O cheie în transformarea evolutivă pentru lumea de astăzi este găsirea unui punct de pivotare – un punct de cotitură al schimbării – când o schimbare în gândirea unei comunităţi declanşează o schimbare de viaţă *înainte* de punctul critic de colaps şi suferinţă. Un astfel de punct de cotitură pentru Cuba ar fi minimizat suferinţa provocată din pierderea importurilor de petrol, deoarece principiul de capacitate de rezervă al rezistenţei ar fi condus deja naţiunea spre surse alternative de combustibil. Faptul că poporul cubanez s-a adaptat după eveniment

este o dovadă a puterii de gândire adaptativă şi a faptului că niciodată nu e prea târziu pentru a pune în aplicare schimbările care ne duc acolo.

Atunci când luăm în considerare potenţialul de a descoperi un astfel de punct de cotitură pentru lumea de astăzi – înainte de a ajunge la punctele critice globale ale producţiei de petrol şi implozia economiilor – implicaţiile sunt imense. În secţiunea următoare, voi identifica exact un astfel de punct.

Pe parcursul anilor, am lucrat pentru corporaţii cuprinse în ghidul Fortune 500. Am fost instruit în gestionarea crizelor şi în rezolvarea problemelor. Deci, este foarte firesc pentru mine să mă gândesc la perioada de extreme în care trăim din acest punct de vedere. Când mă uit la convergenţa marilor schimbări în lumea noastră de astăzi, este evident că suntem într-o perioadă de criză. La fel cum proiectele corporatiste depăşesc de multe ori bugetul şi caută soluţii în ceasul al unsprezecelea, soluţiile la problemele cu care ne confruntăm au devenit mai costisitoare şi, mai ales în cazul gazelor de seră, ne aflăm acum *dincolo* de ceasul al unsprezecelea. Dar, aşa cum am menţionat mai înainte, faptul că criza – sau, în cazul nostru, crizele multiple – există încă – este cea mai bună ştire la care am putea spera.

Deoarece crizele sunt încă aici, asta înseamnă că încă mai avem timp pentru a le întâmpina cu puncte de cotitură care să ducă la transformare. Şi pentru că problemele cheie cu care ne confruntam sunt la scară globală, asta înseamnă că scara de transformare posibilă este tot la nivel global, ideea e să găsim un punct de plecare. Trebuie să identificăm o problemă ce reprezintă un punct de cotitură care se adresează mai multor crize, în timp ce

satisface cât mai multe dintre nevoile umane identificate în studii şi rapoarte.

Odată ce o astfel de problemă este identificată şi demonstrează beneficiul gândirii flexibile, va pune bazele încrederii şi dorinţei pentru următoarea schimbare mare sau piatra de hotar pe drumul nostru spre transformare.

Deci, care este problema noastră ce reprezintă un punct de cotitură? Când mă uit la crizele, consecinţele şi necesităţile declarate din atât de multe perspective diferite, două opţiuni ies în evidenţă dincolo de toate celelalte.

Primul punct de cotitură este că trebuie să existe gândirea de a face din reziliență o prioritate.

Presupunând că acesta este cazul:

A doua problemă ce reprezintă un punct de cotitură este energia.

Motivul pentru care energia este un candidat perfect pentru punctul de cotitură de care avem nevoie acum este că energia e numitorul comun care influenţează aproape fiecare aspect al vieţii noastre individuale şi la nivel global. Este un factor în fiecare dintre crizele ce domină peisajul viitorului nostru, inclusiv în schimbările climatice, producţia de alimente şi economia lumii. Sursa de energie pe care o alegem pentru a satisface nevoile şi cerinţele lumii are un impact direct asupra preocupărilor formulate în rapoartele *Riscuri Globale 2013,* al Forumului Economic Mondial, *Lumea mea,* al ONU, şi *Tendinţe Globale,* al NIC, şi se adresează indirect şi altora. De asemenea, creează terenul fertil pentru soluţii de schimbare socială, o economie nouă şi acţiuni ecologice globale.

În mod clar, energia poate fi factorul cheie care elimină concurenţa şi folosirea războiului pentru asigurarea resurselor limitate, cum ar fi combustibilii fosili de astăzi. *Dacă, de data aceasta, putem aborda corect factorul energie în ecuaţia transformării, încrederea şi bunăvoinţa creată va face ca transformarea celorlalţi factori, cum ar fi produsele alimentare şi economiile, mult mai uşor de acceptat.*

Energia care pune în mişcare lumea este cheia pentru un standard de viaţă mai ridicat pentru fiecare membru al familiei noastre globale. Ca să fie clar. Totuşi, acest standard ridicat nu ar fi măsurat prin normele de astăzi, când acumularea de bunuri în detrimentul resurselor limitate este calea spre o viaţă mai bună. Mai degrabă, standardele durabile şi holistice ale unei economii transformate vor fi etalonul pentru un standard de viaţă ridicat. Vă invit să reexaminaţi elementele din sondajul *Lumea mea,* gândindu-vă ce diferenţă ar fi dacă ar exista o sursă de energie la preţuri accesibile, curată, sustenabilă şi abundentă.

Cum putem transforma ecuaţia energetică a lumii într-un mod evolutiv? Înţelegând faptul că scenariul 3, transformarea evolutivă, este calea cea mai probabilă şi mai realistă pentru viitorul nostru, cele de mai jos descriu modul în care s-ar putea desfăşura transformarea energiei.

Punctul de cotitură al energiei

Când oamenii mă întreabă de unde va veni energia viitorului nostru, încep să răspund printr-o întrebare: „Eşti dispus să accepţi un răspuns sincer, bazat pe reali-

tatea din lumea noastră de astăzi, sau speri să-ţi confirmi o opinie pe care ţi-ai format-o?“

Este o întrebare bună. Pentru că există atât de multă dezinformare în privinţa energiei şi a viitorului nostru, încât mulţi oameni sunt de-a dreptul derutaţi cu privire la realităţile spre care ne îndreptăm, ce este posibil şi ce este probabil.

În funcţie de răspunsul la prima întrebare de mai sus, dacă este urmată de o altă întrebare, ea se referă, în general, la ceea ce se numeşte adesea *energie liberă*. Până şi cuvântul *liberă* înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. În general, însă, atunci când se aduce în discuţie acest subiect, se referă la tehnologiile care accesează potenţialul energetic imens care există în domeniul cuantic. Ca inginer, sigur că, de-a lungul vieţii mele de adult, am studiat teoriile energiei libere, energia punctului zero, fizica câmpurilor de torsiune şi potenţialul cuantic. Am văzut ceea ce par să fie trimiteri la această energie pe zidurile templelor antice şi am auzit-o descrisă în tradiţiile orale ale bătrânilor din popoarele indigene. Ca membru al Societăţii Nikola Tesla, cu sediul în Colorado Springs în anii 1980 (locul unde a fost laboratorul lui Tesla între 1899 şi 1900), am avut acces direct la notele de laborator ale lui Tesla, la modelele sale de lucru şi la cunoştinţele sale care ar fi putut duce la energia liberă, cunoscută, de asemenea, sub numele de energie difuză, descrisă mai devreme în această carte.

Cu toată sinceritatea, deşi am văzut prototipuri de dispozitive de producere a energiei care lucrează în moduri neconvenţionale, nu am văzut încă unul care să producă cu adevărat energie liberă – energie dintr-o sursă universală transmisă fără fire sau cabluri – şi nu am vă-

zut încă o tehnologie cu ajutorul căreia am putea acoperi nevoile energetice ale vieţii noastre de zi cu zi.

Ca să fiu cât se poate de direct, oare este posibilă producerea de energie liberă?

Da, cred că da.

Oare tehnologia este disponibilă pentru uz comercial azi?

Nu. Nu într-un mod de care să fiu conştient.

Va fi în viitor?

Da. Studiul promiţător asupra energiei punctului zero şi tehnologiei câmpului de torsiune are potenţialul de a revoluţiona modul în care ne gândim la energie şi, în cele din urmă, modul în care vom asigura energia lumii noastre.

O vom vedea în curând?

Deşi orice este, cu siguranţă, posibil, asta nu se va întâmpla, probabil, înainte ca punctele critice din perioada de extreme în care trăim să apară la orizont. Şi exact acesta este motivul pentru care trebuie să fim sinceri cu noi înşine şi să acceptăm punctele de cotitură în energie care sunt disponibile în prezent, imediat.

Pământ, vânt şi apă: energie din natură

Următoarea întrebare pe care o aud are legătură, în general, cu sursele alternative şi regenerabile de energie din prezent. Oare acestea vor fi răspunsul la scăderea producţiei de petrol şi la apetitul lumii pentru energie? Sursele de energie alternative şi regenerabile care ne sunt mai cunoscute astăzi nu vor fi, probabil, sursele primare de energie în viitor. Aş vrea să pot spune că vor

fi. Fără îndoială, energia disponibilă din resurse cum ar fi soarele, vântul, valurile, energia geotermală şi hidroelectrică sunt toate surse viabile pentru a *completa* tipurile de energie pe care le folosim în prezent în casele, şcolile, birourile şi spitalele noastre. Mi-aş dori foarte mult să spun că aceste alternative la sursele de energie convenţionale de astăzi vor fi sursele pe care ne vom baza pentru energie în viitor.

Realitatea este că: (1) tehnologia este departe de a fi perfecţionată la nivelul la care am putea să ne gândim la aceste surse la scară globală şi (2) chiar dacă tehnologia ar fi perfecţionată astăzi, aceste alternative sunt concepute mai degrabă pentru a folosi condiţiile regionale care le susţin, decât să fie impuse ca politică energetică naţională sau globală. Cu alte cuvinte, o soluţie nu se potriveşte tuturor nevoilor.

Când vine vorba de energia de care depindem în fiecare zi pentru o alimentare fiabilă, de înaltă calitate şi continuă în sălile de operaţie din spitale şi în turnurile de control al traficului aerian, pentru transferul de date financiare şi susţinerea vieţii în cazuri critice şi pentru monitorizarea reactoarelor nucleare din lume, pentru staţiile de pompare a apei, staţiile meteo şi sistemele de comunicaţii prin satelit, ce alternative rămân? Cum va arăta resursa de energie în viitorul nostru transformat?

Sentimentul meu este că răspunsul este, de fapt, dublu, pentru că depinde de ce moment din viitor vorbim: viitorul apropiat sau viitorul pe termen lung. O să vă prezint cei mai probabili candidaţi care vor apărea în transformarea treptată descrisă în scenariul 3, din secţiunea Unu a acestui capitol.

Am văzut producţia record de petrol şi datele ştiinţifice care au prezis cu exactitate scăderea rezervelor

de petrol brut de înaltă calitate, uşor de exploatat. Realitatea previziunilor Dr. Hubbert par să ne spună că am atins vârful curbei producţiei de petrol la mijlocul anilor 1980. Cu toate acestea, o dezvoltare neaşteptată a redefinit ceea ce înseamnă producţia record în vieţile noastre. La sfârşitul secolului XX, descoperirea câmpurilor uriaşe de gaze naturale, precum şi inovaţiile care permit exploatarea gazelor, au schimbat rolul petrolului brut în vieţile noastre. Deşi publicul larg se gândeşte încă la petrol ca la sursa primară de energie din lume, industria energetică a trecut deja la o viziune foarte diferită.

Ştim că noua tehnologie funcţionează deoarece, începând cu anul 2011 şi apoi în 2012, pieţele de energie din lume au fost inundate cu mai multe gaze naturale decât putea face faţă cererea. Pe măsură ce preţurile au scăzut şi au fost dezvoltate noi facilităţi de depozitare, un lucru a devenit foarte clar. Petrolul devine din ce în ce mai puţin un factor în ecuaţia energiei în lume şi diferite forme de gaze naturale, inclusiv gaze naturale lichefiate, sunt şi vor fi disponibile atât pe durata vieţii noastre, cât şi pentru următoarele câteva generaţii ce vor veni. Motivul: aceleaşi tehnologii care au prezis curba lui Hubbert pentru petrol ne spun că lumea are rezerve de gaze naturale care pot dura chiar şi 250 de ani, dacă vor fi folosite în ritmul actual.

Este acesta un lucru bun sau un lucru rău? Când analizăm proprietăţile gazelor naturale şi modul în care pot fi utilizate în contextul lumii de azi, ele sunt mai bune decât cărbunele şi petrolul pe care le folosim astăzi şi reprezintă un pas în direcţia cea bună.

Figura care urmează este o comparaţie între emisiile în cazul cărbunelui, petrolului şi gazelor naturale. Deoarece reducerea CO_2 este o cerinţă esenţială pentru

orice sursă nouă de energie, gazele naturale sunt un bun candidat.

Gazele naturale în comparaţie cu cărbunele şi petrolul

	Gaze	Petrol	Cărbune
Dioxid de carbon	117.000	164.000	208.000
Monoxid de carbon	40	33	208
Dioxid de sulf	1	1.122	2.591
Pulberi	7	84	2.744

Figura 7.1. O comparaţie între cărbune, petrol şi gaze naturale, care indică avantajele şi dezavantajele pentru fiecare, inclusiv emisiile de CO2. Sursa: Agenţia Internaţională pentru Energie.

Gazele naturale ard cu aproximativ 50% mai curat decât petrolul şi cărbunele şi sunt mai puţin costisitoare, ceea ce le face mai accesibile pentru toată lumea. Dacă gazele naturale pot fi extrase cu înţelepciune şi dacă luăm în calcul utilizarea locală a surselor regenerabile de energie, inclusiv energia solară, eoliană, geotermală şi hidroelectrică, acolo unde este cazul, este posibil ca gazele naturale să reprezinte un element important în satisfacerea necesităţilor de energie din lume, în timp ce dezvoltăm o sursă finală de energie abundentă şi curată.

O cantitate mare de energie, fără CO_2?

Ce-ai zice dacă ţi-aş spune că există o sursă de energie care este abundentă în pământ şi nu poate fi transformată într-o armă, nu se poate topi într-un reactor şi nu emite gaze cu efect de seră, ar suna ca şi cum am avea o sursă de energie aproape perfectă. Ei bine, ceea ce descriu aici nu este perfect, dar ar putea fi un alt pas în călătoria noastră spre sursa finală de energie.

În timpul Proiectului super-secret Manhattan, de la mijlocul secolului XX, Statele Unite au fost în curs de a găsi mineralul care ar putea alimenta reactoarele nucleare ale naţiunii şi produce produse secundare care puteau fi transformate în arme, în perioada Războiului Rece. Gândirea militară a optat pentru uraniu, cu produsul secundar plutoniu, ca mineralul de ales. Din acel moment, uraniul a continuat să fie sursa de combustibil pentru majoritatea reactoarelor din lume, în număr de aproximativ 430. Deşi majoritatea oamenilor cunosc acest lucru, ei sunt, de asemenea, surprinşi să afle că a fost descoperit un alt mineral care are multe dintre calităţile uraniului ca sursă de combustibil, dar fără produse secundare dăunătoare. Acest element, *toriu*, are numărul 90 în tabelul periodic al elementelor.

Dacă vrem cu adevărat să producem cantităţi mari de energie electrică şi să facem asta cu o sursă de energie care nu creează gaze de seră – până când vom avea tehnologii pentru energie liberă – toriul ar trebui să fie în capul listei noastre. Iată de ce acesta funcţionează pe principii care sunt puţin diferite de uraniu, pe care le cunoaştem, iar aceste diferenţe îl fac o alternativă atrăgătoare.

În esenţă, scopul generatoarelor electrice convenţionale este să creeze căldura care acţionează turbinele pentru a produce electricitate. Există mai multe metode prin care căldura poate fi creată. Tehnologiile familiare din trecut includ arderea cărbunelui, petrolului şi a gazelor naturale. Şi reactoarele nucleare generează căldură şi fac acest lucru printr-o reacţie controlată, în lanţ. Procesul generează atât de multă căldură, încât trebuie să fie construite şi întreţinute sisteme de răcire separate, pentru a ajuta la menţinerea în limite de siguranţă a temperaturii reactoarelor. Când un reactor „se topeşte“ sau

devine atât de fierbinte, încât scutul este distrus, asta se întâmplă de multe ori pentru că sistemele de răcire au cedat, aşa cum am văzut în dezastrul de la centrala electrică de la Fukushima din Japonia, în 2011.

Descriu aceste principii aici, pentru că, deşi toriul este utilizat într-un gen de reactor, acesta funcţionează pe un principiu care face ca topirea învelişului să fie imposibilă. Lichidul din care este realizat combustibilul – o soluţie salină din toriu şi fluor – este acelaşi lichid care răceşte sistemul. Una dintre cele mai interesante proprietăţi ale generatorului cu toriu este că există o relaţie directă între capacitatea lui de a genera căldură şi temperatura acestuia, iar această diferenţă nu este, probabil, una la care te-ai putea aştepta.

În cazul sărurilor de toriu, cu cât devin mai calde, cu atât capacitatea de a genera căldură scade. Asta înseamnă că, în cazul în care ar ajunge la o temperatură periculoasă, în acel moment, reactivitatea ar fi deja foarte scăzută. Supapele de siguranţă realizate din aceleaşi săruri solidificate din care este compus şi combustibilul se topesc, lăsând suspensia să curgă într-un alt recipient. Cu alte cuvinte, materia care produce reacţia *în timp ce* răceşte sistemul se goleşte într-un vas separat, împiedicând astfel declanşarea oricărei reacţii.

De la economiile locale la politicile globale, există un număr de motive pentru care industria energetică şi media se poate să fi fost reticente în a accepta toriul ca sursă de energie în trecut. În lumina implicaţiilor acestuia în schimbările climatice, preţul redus şi siguranţa energetică, aceste motive ar putea să conteze mai puţin acum. Energia pe bază de toriu a depăşit teoria în momentul de faţă şi au fost deja construite un număr de generatoare cu toriu care sunt folosite cu succes în aplicaţii din cercetare

şi în cele comerciale în diferite ţări, inclusiv India, Germania, China şi Statele Unite ale Americii. În SUA, au existat două generatoare cu toriu: instalaţia Indian Point, care a fost operaţională între 1962 şi 1980, precum şi instalaţia Elk River, operaţională între 1963 şi 1968.

Deci, deşi avem nevoie de mai multe cercetări pentru a perfecţiona tehnologia toriului pentru a satisface nevoile lumii la scară largă, ea deţine promisiunea unei alternative curate, abundente şi relativ sigure pentru a parcurge perioada în care vom fi angajaţi în căutarea sursei supreme de energie.

Câteva lucruri despre toriu:

- 1 tonă de toriu produce energia a 250 tone de uraniu;
- Energia pe bază de toriu costă aproximativ 1,98 $/watt, în timp ce în cazul cărbunelui costă 2,30 $/watt;
- Toriul se consumă 99%, în timp ce uraniul 1%;
- Toriul nu poate ajunge la „topire“ într-o situaţie de urgenţă;
- Toriul nu produce produse secundare care pot fi transformate în arme;
- Toriul este cu 50% mai abundent decât uraniul;
- Produsele secundare ale toriului pot fi refolosite sub formă de combustibil.

Figura 7.2. Toriul este mai sigur decât combustibilii pentru reactoarele convenționale cu uraniu. Este imposibil să se ajungă la topirea învelişului într-un reactor cu toriu, aşa cum am văzut în cazul dezastrelor de la Cernobîl şi Fukushima. Produsele secundare ale toriului nu pot fi folosite ca arme şi creează zero emisii CO2, fiind în acelaşi timp ieftin şi abundent pe pământ.
Sursa: Agenția Internaționala pentru Energie.

Eu cred că civilizaţia noastră va perfecta în cele din urmă tehnologia pentru a valorifica potenţialul spaţiului „vid“ şi al câmpurilor de torsiune pentru a satisface nevoile noastre de energie. Dovezile sugerează că, după petrol, vom mai trece, probabil, prin încă două etape de producere a energiei în drumul nostru spre cea mai bună sursă futuristă. Prima dintre aceste faze este epoca gazelor naturale, care dezobişnuieşte lumea de petrol şi cărbune şi reduce emisiile cu efect de seră. A doua fază este combinaţia dintre sursele regenerabile şi reactoarele cu toriu. Care furnizează energie abundentă, fără emisii de gaze de seră dăunătoare.

Există multe posibilităţi care ar putea deveni puncte globale de cotitură în perioada de extreme în care trăim, inclusiv restructurarea monedelor naţionale şi respectarea standardelor pentru emisiile de gaze cu efect de seră, pentru a minimaliza efectele schimbărilor climatice. Deşi acestea şi alte puncte de cotitură sunt, cu siguranţă, viabile, dezvoltarea de noi surse de energie nu se adresează numai nevoilor economiei mondiale şi standardelor climatice, ci reprezintă, de asemenea, un pas direct spre ridicarea standardului de trai pentru toţi oamenii. Avantajul suplimentar ai înţelegerii care ar putea proveni dintr-un astfel de efort, combinat cu eliminarea conflictelor care au apărut odată cu exploatarea surselor de energie finită în trecut, creează un punct de cotitură în domeniul energiei foarte atractiv.

Tehnologie avansată sau înţelepciune sofisticată?

În timpul unui schimb marcat de emoţii intense pe care l-am avut cu un arheolog regional care lucra în New

Mexico în anii 1990, am ajuns să discutăm despre rolul trecutului şi ce poate însemna el pentru viitorul nostru. S-a întâmplat să ne întâlnim la unul dintre cele mai interesante situri arheologice pe care le-am explorat vreodată, vestigiile misterioase ale Canionului Chaco.

Situat în zona Four Corners din nord-vestul statului New Mexico, Canionul Chaco este o enigmă atât de importantă, încât situl este acum recunoscut ca Patrimoniu Mondial UNESCO, pentru a asigura păstrarea observatorului sofisticat – *kiva* -subterane perfect formate (camere ceremoniale circulare, tipice unor tradiţii indigene din America de Nord) şi cele 2.400 situri arheologice cunoscute, pentru generaţiile viitoare. O parte din misterul de la Chaco este că, deşi unele aspecte ale sitului arată o cunoaştere avansată, care este cu aproximativ 1.000 ani înainte de cea a oamenilor din comunităţile învecinate, alte aspecte par să fie nefinisate şi primitive.

În timpul conversaţiei, i-am sugerat arheologului că am putea sta deasupra vestigiilor uneia dintre civilizaţiile cele mai avansate din punct de vedere tehnologic care a existat în America de Nord înainte de secolul XX. Această idee nu făcea parte, evident, din pregătirea ei, iar ea nu avea chef să accepte teorii noi. „Dacă au fost atât de avansaţi," a întrebat ea, „atunci unde sunt dispozitivele lor? Unde sunt prăjitoarele lor de pâine, cuptoarele cu microunde şi aparatele video?" Era clar că aveam idei foarte diferite despre semnificaţia unei civilizaţii avansate şi despre cum ar arăta dovezile lăsate în urmă.

Era, de asemenea, clar că nu vom cădea de acord asupra unei interpretări a complexului misterios din faţa noastră. Nu am mai văzut-o niciodată şi mă întreb adesea dacă noile descoperiri în locuri cum ar fi Gobekli Tepe din Turcia, care împing data civilizaţiei avansate la

sfârşitul ultimei ere glaciare, cu aproape 13.000 de ani în urmă, i-au schimbat părerea despre Canionul Chaco.

Aşa cum am menţionat în cărţile anterioare, mi se pare foarte interesant faptul că interpretarea noastră a civilizaţiilor antice depinde în mare măsură de *lucrurile* pe care le-au construit. *Dar cum rămâne cu gândirea care stă la baza a ceea ce au construit?* Deşi, din câte ştiu, e adevărat că nu am găsit un televizor sau un aparat video în registrul arheologic din sud-vestul Americii – sau oriunde altundeva – poate motivul pentru care nu le-am găsit este ceea ce ne lipseşte aici. Şi poate, acesta este exact indiciul care ne spune cum ar putea să arate viitorul unei lumi transformate.

Popoarele indigene din America spun o poveste despre trecutul nostru, care pare mai mult o poveste ştiinţifico-fantastică despre o altă lume. Ei spun că, în urmă cu mult timp, oamenii de pe pământ au trăit foarte diferit de cei de astăzi. Erau mai puţini oameni care foloseau resursele Pământului. Nu existau războaie în care oamenii să se rănească unul pe celălalt sau să distrugă solul. Şi oamenii trăiau în strânsă legătură cu Pământul. Ei se onorau pe ei înşişi şi relaţiile dintre ei şi natura care le-a dat viaţă. În această perioadă, oamenii erau fericiţi, sănătoşi şi trăiau până la vârste de sute de ani, pe care putem doar să ni le imaginăm astăzi.

Apoi, s-a întâmplat ceva. Deşi bătrânii nu sunt întotdeauna de acord asupra evenimentului, sfârşitul fiecărei poveşti este acelaşi. Oamenii de pe pământ au început să uite cine sunt. Au început să uite de puterea pe care o au în interior de a vindeca şi de a lucra împreună. Şi au uitat de relaţia lor cu Mama Pământ. S-au simţit pierduţi, speriaţi şi singuri. În singurătatea lor, au dorit o conexiune mai profundă cu lumea. Au început să construiască

maşini în afara lor, care puteau să imite puterile la care visau. Au construit maşini pentru a-şi spori simţul văzului şi al auzului, care se estompaseră, şi alte maşini care să poată trimite vindecare în corpul lor, la fel cum corpurile lor obişnuiau să creeze vindecare din interior.

Bătrânii spun că povestea nu s-a încheiat şi că facem parte din ultimul capitol. Ei spun că vom continua să fim pierduţi, speriaţi şi singuri. Şi până când nu ne vom aminti cine suntem, vom continua să ne aglomerăm vieţile cu maşini care imită cele mai mari puteri ale noastre.

Când aud astfel de poveşti, sunt sigur că bătrânii ne descriu pe noi şi lumea de astăzi. Cu câteva excepţii de culturi izolate şi insule cu tradiţii care se mai păstrează, civilizaţia noastră pune, cu siguranţă, accentul mai mult pe lumea *din jurul* nostru şi mai puţin pe lumea din *interiorul* nostru.

Oare este posibil ca atunci când vedem resturi ale unor civilizaţii avansate, cum ar fi cele din Egipt, Peru, sau Canionul Chaco, să vedem, de fapt, rămăşiţele unei tehnologii care este *atât de avansată*, încât nu mai este nevoie de prăjitoare de pâine şi de aparate video? Poate că ei au depăşit nevoia unei lumi exterioare aglomerate şi complexe. Poate că ştiau ceva despre ei înşişi care le-a oferit *tehnologia interioară* de a trăi într-un mod diferit, ceva ce noi am uitat, aşa cum sugerează bătrânii. Cheltuim miliarde de dolari în fiecare an apărându-ne de boli şi încercând să controlăm natura. În acest fel, poate că ne-am îndepărtat de echilibrul nostru cu lumea naturală mai mult decât oricând înainte.

Bătrânii spun că lumea noastră aglomerată serveşte unui scop. Odată ce ne vom aminti cine suntem, nu vom mai avea nevoie de maşini, iar vieţile noastre vor deveni din nou simple. Dar aici este cheia: vieţile noastre vor deveni simple *pentru că am atins gradul de sofisticare* ce ne eliberează de tehnologie. Deci, în loc să revenim la un mod primitiv de viaţă, devenim, de fapt, atât de avansaţi în modul în care trăim, încât vieţile noastre arată simple pentru observatorul obişnuit de astăzi.

Cred că asta am văzut cu arheologul în acea zi, la Canionul Chaco. Oricine a trăit în acel loc cunoştea relaţia noastră cu Soarele şi cu Luna, cu o precizie care nu a fost nici măcar recunoscută până la mijlocul secolului XX. Oamenii care au trăit acolo au construit drumuri perfecte, care radiază sute de kilometri în toate direcţiile şi au putut fi recunoscute numai atunci când imaginile moderne din satelit le-au descoperit. În mod clar, oamenii din Canionul Chaco au avut cunoştinţe avansate şi le-au folosit pentru a-şi face viaţa mai simplă.

Dacă acest lucru este adevărat, atunci nu trebuie să căutăm mai departe decât în natură pentru a înţelege cine suntem şi cum poate să arate viitorul unei lumi transformate.

Indiferent de lumea pe care o vom manifesta, pentru a avea succes, va trebui să funcţioneze pentru toată lumea. Şi cred că aceasta este cheia pentru viitorul nostru ca specie. Deşi e posibil să ne transformăm lumea astfel încât nivelul de trai să fie ridicat pentru toată lumea (decât să fie aşa doar pentru câţiva, în detrimentul celor mulţi), pentru a face asta este nevoie să alegem. Această alegere ne aduce înapoi la criza nerostită, care a fost descrisă ca „elefantul din cameră“: criza din gândirea noastră. Pentru a ne transforma lumea astfel încât să reflecte posibilităţile pe care le-am descris, este nevoie de o schimbare fundamentală a esenţei valorilor pe care le avem ca familie globală. Dar odată ce înlocuim valoarea fundamentală reprezentată de bani, de exemplu, cu

valoarea fundamentală a calităţii vieţii şi bunăstării, suntem pe drumul cel bun.

Ca să fiu clar, nu vreau să spun că banii sunt rădăcina problemelor noastre sau că sunt răi în vreun fel. Banii sunt un mijloc de schimb şi, sincer, cred că vor mai rămâne cu noi o lungă perioadă de timp. Comentariul meu nu se referă la banii în sine. Este vorba despre noi. Este vorba despre modul în care ne gândim la bani, de semnificaţia pe care o dăm banilor şi rolul pe care-l joacă ei în vieţile noastre.

Când facem această alegere în vieţile noastre şi ea devine standardul prin care măsurăm fiecare politică şi fiecare acţiune, inclusiv dezvoltarea tehnologiei şi aplicarea ştiinţei, schimbarea va fi de neoprit. Citind despre aceste posibilităţi în această carte şi în altele, vom aprinde scânteia pentru transpunerea în realitate a unei astfel de lumi.

Crearea punctului tău de cotitură

De-a lungul acestei cărţi, am prezentat elementele unui stil de viaţă şi ale unei schimbări de gândire care ne pot ajuta să creăm puncte de cotitură în rezilienţa din vieţile noastre. Toată lumea învaţă în mod diferit şi din acest motiv, m-am străduit să ofer perspective diferite, care să ne permită să vedem modul în care aceste idei se manifestă în lumea reală. Cu informaţiile din capitolele anterioare încă proaspete în minte, acum ai tot ce îţi trebuie pentru a răspunde la întrebarea: *Cum creez propriul punct de cotitură în capacitatea mea de adaptare?*

Ceea ce urmează este o posibilă succesiune de etape, un model pentru a face asta.

Un model pentru a-ţi crea propriul punct de cotitură în ceea ce priveşte rezilienţa personală

Punctele de mai jos reprezintă un rezumat al măsurilor prin care poţi crea rezilienţă în viaţa ta. Deşi această carte descrie aceste puncte de cotitură în raport cu schimbările mari care apar în lumea noastră, principiile rezilienţei sunt, de asemenea, concepute pentru a promova orice fel de schimbare în viaţa ta. Indiferent dacă aceste modificări sunt declanşate de lumea noastră de extreme sau de procese personale, aceste etape te vor ghida prin gândire, pentru a descoperi care sunt acţiunile potrivite pentru tine.

Fiecare punct este o invitaţie. Este un prilej pentru: (1) a te gândi la viaţa ta şi la modul în care te-ai gândit la ea în trecut şi (2) a decide dacă modul tău de gândire se potriveşte sau nu, în continuare, cu condiţiile din lume. Dacă descoperi că e timpul pentru o schimbare, punctele te vor ghida către secţiuni din această carte şi resurse suplimentare care să te ajute în procesul tău de schimbare. Reţine, aceste puncte reprezintă etape verificate, care au creat puncte de cotitură pentru alte persoane şi comunităţi. Pentru că au funcţionat pentru alţii, poţi fii sigur că fiecare dintre ele te poate aduce mai aproape de gândirea şi de modul de a trăi într-o lume transformată.

Stilul tău de viaţă

- **Fii sincer cu tine însuţi.** Întreabă-te dacă lumea se simte diferit azi. Acum.
- **Recunoaşte perioada de extreme în care trăim.**

- Identifică ce anume face ca acest moment din viaţa ta să fie diferit de viaţa ta din trecut. Acceptă faptul că viaţa ta şi lumea noastră se schimbă mai repede decât am fost pregătiţi să acceptăm. Indică ce înseamnă acest lucru pentru tine.
- **Identifică valorile tale fundamentale.** Întreabă-te pe ce anume se bazează sistemul tău de valori fundamentale. Răspunsul tău se bazează pe avere materială, bunăstare personală, pe binele familiei şi/sau al grupului, pe spiritualitate, religie sau pe o combinaţie a acestor valori – sau pe alte valori? Răspunsul tău îţi va da claritate atunci când va veni vorba despre decizii dificile cu privire la stilul de viaţă şi la viaţa de zi cu zi.
- **Dezvoltă rezilienţă personală şi bazată pe inimă.**
- Prin dezvoltarea rezistenţei tale interioare în primul rând, vei fi mai bine pregătit să faci faţă provocărilor lumii noastre în schimbare şi nevoilor celor dragi, care depind de tine.
- **Recitește Capitolul 2.**

Finanţele tale

- **Susţine lucrurile în care crezi.** Investeşte-ţi banii şi energia în moduri care să te facă să te simţi bine. Acest lucru reprezintă un exemplu pentru copiii tăi şi alţi membri ai familiei, în timp ce ai satisfacţia de a participa la schimbări pozitive la o scară globală prin investiţiile tale,

precum şi la nivel local, datorită impactului lor asupra comunităţii tale.
- **Acceptă banii ca instrument puternic, dar menţine rolul lor în ta viaţa în perspectivă.** Relaţia dintre valoarea unui lucru şi importanţa lui se schimbă în viaţa noastră. Analizează ce înseamnă acest lucru pentru tine şi foloseşte-ţi banii şi resursele câştigate din greu cu înţelepciune, pentru a reflecta noile realităţi economice.
- **Recunoaşte că semnificaţia banilor se modifică. O** nouă economie apare, iar modul în care ne-am gândit la bani în trecut se modifică. Am intrat într-o perioadă în care investiţiile pe termen lung din trecut presupun acum un risc mai mare, din cauza naturii fragile a pieţelor din lume. Asta înseamnă că activele bazate pe „hârtie," cum ar fi acţiunile, îşi pot pierde valoarea în câteva ore, în timp ce activele materiale – produse de bază, cum ar fi energia, apa şi alimentele – nu vor valora niciodată zero. Acest fapt este o invitaţie pentru a-ţi ajusta planurile financiare.
- **Recitește Capitolul 4.**

Politica ta

- **Susţine oamenii şi ideile care se aliniază cu valorile şi credinţele tale.** În sistemul actual de guvernare şi de luare a deciziilor de sus în jos, persoanele pe care le alegem din comunităţile noastre locale ca să ne reprezinte

sunt şansa noastră de a avea un cuvânt de spus în imaginea de ansamblu. Există candidaţi în care poţi avea încredere că vor transmite mesajul care tu şi comunitatea ta aţi dori să fie auzit pe o scară mai largă. Aceşti candidaţi pot fi buni pentru tine doar dacă în spatele mesajul lor te afli tu.

- **Fii informat.** Uită-te adânc la problemele majore ale perioadei în care trăim. Învaţă să cercetezi personal, nu să crezi ceea ce citeşti într-un fluturaş pe care ţi-l lasă cineva la uşă sau într-un ziar sau ce îţi spune o organizaţie. Caută surse de ştiri şi informaţii dincolo de prejudecăţile reţelelor de televiziune şi de radio, ale portalurilor web şi ale altor publicaţii. Fă din această cercetare o prioritate în viaţa ta.
- **Urmează-ţi alegerile.** După ce au loc alegerile, la orice nivel (municipal, statal, naţional), urmăreşte rezultatele şi vezi dacă candidatul tău continuă să-ţi reprezinte valorile odată ce este pus în funcţie. Acesta este un loc unde comunitatea poate fi de nepreţuit, întrucât timpul şi efortul pentru o astfel de cercetare pot fi distribuite în întreaga comunitate, iar rezultatele pot fi diseminate la adunările comunităţii.

Comunitatea ta

- **Adună-ţi comunitatea în jurul tău.** Acum este momentul să aduci comunitatea laolaltă – fie că este vorba de o familie sub un singur acoperiş, de vecini din case separate sau de oameni cu

preocupări asemănătoare, conectaţi prin cluburi şi asociaţii din acelaşi oraş sau în spaţiul cibernetic – şi acceptă faptul că viaţa şi lumea noastră se schimbă mai repede decât am fost pregătiţi să acceptăm în trecut.
- Recunoaşte perioada de extreme în care trăim.
- Identifică ce înseamnă asta pentru tine şi comunitatea ta. Ce s-a schimbat şi cum poate comunitatea să introducă modificările mai uşor în viaţa membrilor ei?
- **Stabileşte obiectivele comunităţii tale: De ce v-aţi unit?** Defineşte ceea ce speraţi să realizaţi ca şi comunitate. Aceasta este una dintre cheile succesului comunităţii şi ceea ce faci în acest moment va deveni un punct de referinţă în viitor, atunci când vor apărea probleme în ceea ce priveşte obiectivele comunităţii tale.
- **Identifică valorile de bază ale comunităţii tale.** Întreabă-te dacă sistemul de valori al comunităţii şi organizarea se bazează pe lucruri cum ar fi bogăţia materială; bunăstarea personală, a familiei şi a grupului; spiritualitate; religie; sau pe o combinaţie a acestora, sau pe alte principii. Acest lucru îi va asigura pe membrii comunităţii că toată lumea va şti clar ce stă la baza comunităţii, atunci când este vorba de decizii dificile.
- **Elaborează un plan de reziliență a comunităţii.** Acest pas are o legătură directă cu ce simte comunitatea despre perioada de extreme în care trăim. Este, de asemenea, etapa în care tu şi membrii comunităţii tale puteţi să vă exprimaţi preocupările, rezervele şi teme-

rile, să vă identificaţi punctele forte şi situaţiile în care credeţi că aţi putea avea nevoie de cele mai mari niveluri de rezilienţă. Dacă sunteţi într-o comunitate de coastă, care este din ce în ce mai predispusă la super-furtuni care au un impact asupra necesităţilor vieţii de zi cu zi sau într-o zonă care este deosebit de susceptibilă la incendii sau la orice dezastru natural, un plan de acţiune creează rezilienţă înainte de a fi nevoie de ea şi aduce linişte sufletească.

- **Reciteşte Capitolul 3.**

Bine ai venit acasă

Când ne gândim separat la realităţile perioadei de extreme în care trăim, la consemnările din istoria antică a Pământului şi la experienţele trăite de strămoşii noştri indigeni cu mii de ani în urmă, suntem în faţa unor informaţii interesante. Când unim aceste fapte, ele ne spun o poveste. E povestea *noastră* şi încheiem un capitol pe care l-am început în urmă cu peste 5.000 de ani.

Trăim astăzi repetarea ciclurilor de schimbare pe care strămoşii noştri le-au experimentat la vremea lor. Marea diferenţă este că împărtăşim experienţa cu o familie de 7 miliarde de oameni. Deşi nu putem şti exact cum se va termina povestea noastră, putem şti cu certitudine că perioada de extreme în care trăim reprezintă naşterea unei noi normalităţi şi a unui nou mod de viaţă. Vieţile noastre se schimbă pentru a reflecta această tranziţie.

Capacitatea noastră de a trece cu bine prin tranziţie, convertind în acelaşi timp perioada de extreme în care trăim într-o perioadă de transformare, depinde de: (1)

disponibilitatea noastră de a recunoaşte noua evoluţie şi (2) modul în care învăţăm să ne adaptăm la ea.

Deoarece trăim o perioadă de extreme, este normal să ne aşteptăm la volatilitate acolo unde viaţa a fost liniştită în trecut. Este logic să ne aşteptăm la extreme climatice şi să ne facem planuri în consecinţă; este logic că economiile slăbite ale lumii indică nevoia de noi strategii în ideile noastre de economisire şi pensionare; este normal să ne aşteptăm şi să ne facem planuri de rezervă pentru întreruperile temporare în furnizarea de bunuri şi servicii, pe măsură ce tensiunile create de schimbările climatice şi de scăderea numărului locurilor de muncă se reflectă în vieţile noastre.

Acestea sunt câteva dintre realităţile cu care ne confruntăm pe măsură ce lumea şi viaţa noastră fac loc unei noi normalităţi. Sunt incomode, dar sunt temporare. Nu suntem sinceri cu noi înşine sau cu ceilalţi dacă ne prefacem că nu există. Pentru a converti aceste extreme în transformare, trebuie să fim dispuşi să recunoaştem ceea ce ne arată lumea şi să acceptăm rolul nostru în adaptarea la ceea ce ni se arată.

Pentru că perioada de extreme în care trăim *este* atât de diferită de trecut, este cât se poate de logic să ne aşteptăm ca vieţile şi gândirea noastră trebuie, de asemenea, să se schimbe. Este cât se poate de logic să trăim cu flexibilitate şi să ne *adaptăm* mai degrabă la lumea noastră în curs de dezvoltare, decât să forţăm soluţiile din trecut la problemele de azi. Le-am încercat deja. Când e vorba de economia lumii şi de schimbarea climei, este clar că vechile soluţii nu funcţionează. Este, de asemenea, clar că pentru a ne adapta la perioada de tranziţie în care trăim, trebuie să trecem dincolo de graniţele tradiţionale, care ne-au împiedicat să ne cunoaştem pe

noi înşine în trecut. Atunci, ceva minunat va începe să se întâmple. Şi totul începe cu punctele de cotitură pe care le putem construi în vieţile noastre de zi cu zi.

Fiecare dintre elementele din modelul precedent reprezintă un element important în viaţa ta. Fiecare punct este ca o bandă elastică de posibilităţi care are o limită de întindere. În perioada de extreme în care trăim, fiecare aspect al vieţii noastre este întins la limită. Întrebarea este: *Oare vei alege punctele de cotitură care vor scădea tensiunea din banda elastică a posibilităţilor tale? Oare vei accepta cea mai mare transformare de putere, avere şi resurse din istoria lumii?* Schimbarea are exclusiv legătură cu tine. Este călătoria ta.

Noua lume a sosit. Bine ai venit acasă.

RESURSE

Organizaţii

Institutul Berkana

www.Berkana.org

„Institutul Berkana şi partenerii noştri sunt de acord asupra faptului că, oricare ar fi problema, comunitatea este răspunsul. Berkana a lucrat în parteneriat cu o mare diversitate de oameni din întreaga lume, care îşi consolidează comunităţile acţionând cu înţelepciunea şi bogăţia existentă deja în oameni, tradiţii şi mediu înconjurător. De douăzeci de ani, munca noastră ne pregăteşte pentru un viitor necunoscut prin crearea de relaţii puternice şi durabile, prin administrarea cu înţelepciune a resurselor pământului şi prin construirea de comunităţi reziliente.“

Bioneers

www.Bioneers.org

„Misiunea generală a Bioneers este avansarea educaţiei holistice în raport cu problemele sociale, culturale şi ecologice globale. Bioneers identifică soluţii progresive, însă prietenoase, pentru natură ca răspuns la provocările din ce în ce mai mari datorate instabilităţii, inegalităţii şi creşterii nesustenabile şi difuzează aceste cunoştinţe prin mass-media independentă, evenimente şi reţele, de acţiune comunitară.“

Institutul HeartMath

www.HeartMath.org

„Institutul HeartMath este o organizaţie non-profit de cercetare şi educaţie, recunoscută pe plan internaţional, care intenţionează să-i ajute pe oameni să reducă stresul, să-şi controleze emoţiile şi să-şi dezvolte energia şi capacitatea de adaptare pentru o viaţă sănătoasă şi fericită. Instrumentele, tehnologia şi cursurile Heartmath îi învaţă pe oameni să se bazeze pe inteligenţa inimii în colaborare cu mintea acasă, la şcoală, la serviciu şi la distracţie“

Institutul Post Carbon

www.PostCarbon.org

„Institutul Post Carbon oferă indivizilor, comunităţilor, firmelor şi guvernelor resursele necesare pentru a înţelege şi a reacţiona la crizele interdependente din domeniul economic, energetic, ecologic şi de capital care definesc secolul XXI. Noi ne imaginăm o lume a comunităţilor reziliente şi a economiilor re-localizate, care prosperă în limite ecologice.“

Comunităţile reziliente

ResilientCommunities.org

„Cum să ne trăim vieţile într-un mod care să fie destul de diferit pentru a face o diferenţă? Cred că vom reuşi să facem asta întorcându-ne unul spre celălalt. Cred că o vom face prin redescoperirea propriei noastre înţelepciuni şi prin capacitatea noastră de a face orice este nevoie pentru sănătatea şi siguranţa familiilor şi vecinilor noştri. Cred că o vom face amintindu-ne cât de profund interdependenţi suntem cu toţii.“

Transition United States

www.TransitionUS.org

„Viziunea noastră este că fiecare comunitate din Statele Unite a făcut apel la creativitatea colectivă pentru a elibera o tranziţie extraordinară şi istorică către un viitor dincolo de combustibilii fosili; un viitor care este mai vibrant, mai abundent şi mai rezilient; unul care este, în cele din urmă, de preferat situaţiei actuale.“

Lecturi recomandate

Edmund J. Bourne, Ph.D., *Global Shift: How a New Worldview Is Transforming Humanity* (Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008).

Lester R. Brown, *Plan B 3.0: Mobilizing to Save Civilization* (New York: W. W. Norton & Company, 2008).

Doc Lew Childre, Howard Martin şi Donna Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath›s Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart›s Intelligence* (New York: Harper-One, 2000).

Duane Elgin, *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life That Is Outwardly Simple, Inwardly Rich* (New York: Harper-Collins, 1981).

David Gershon, *Social Change 2.0: A Blueprint for Reinventing Our World* (White River Junction, VT: High Point/Chelsea Green, 2009).

Bruce Lipton, *The Honeymoon Effect: The Science of Creating Heaven on Earth* (Carlsbad, CA: Hay House, 2013).

MULȚUMIRI

Scrierea acestei cărţi este doar primul pas în procesul care o poartă de pe biroul meu în geanta, servieta, noptiera, sau pe raftul vostru. De-a lungul drumului, editori, corectori, designeri, reprezentanţi de marketing, agenţi de publicitate, producători de evenimente şi librari şi-au aranjat viaţa şi programul în jurul angajamentului meu că *Rezilienţă din inimă* va fi gata la termenul promis. Deşi poate nu îi voi întâlni personal niciodată pe aceşti oameni, eu ştiu că sunt acolo. Sunt profund onorat să împărtăşesc această călătorie cu ei şi sunt veşnic recunoscător pentru tot ceea ce face fiecare dintre ei în fiecare zi pentru a ajuta această lume să devină un loc mai bun. Aceste pagini sunt locul unde pot să-mi exprim recunoştinţa, în special faţă de cei ale căror eforturi au contribuit în mod direct pentru a face această carte posibilă.

Sunt deosebit de recunoscător următorilor:

Toţi membrii celui mai minunat grup cu care nu mi-am imaginat niciodată că voi lucra, membrii familiei noastre, editura Hay House, Inc. Louise Hay şi Reid Tracy, vă mulţumesc foarte mult pentru viziunea voastră continuă şi pentru devotamentul personal faţă de modul cu adevărat extraordinar de a face afaceri, care a devenit semnul distinctiv al succesului editurii Hay House. *Punctul de cotitură* este a şaptea carte a mea publicată la Hay House şi aniversarea a zece ani de călătorie, pe care am început-o împreună în 2004. Pentru Reid Tracy, preşedinte şi director executiv: cea mai profundă recunoştinţă pentru sprijinul tău, pentru sfaturile înţelepte şi încrederea în mine şi în munca mea. Aştept cu nerăbdare să văd unde ne vor conduce următorii zece ani!

Erin Dupree, publicistul meu extraordinar; Alex Freemon, cel mai uimitor şi mai talentat redactor; Richelle Zizian, managerul de publicitate; Margarete Nielsen, legătura puternică dintre biroul meu şi lumea mare a editurilor; Christy Salinas şi personalul ei răbdător de designeri talentaţi şi artişti; Nancy Levin, cel mai minunat director eveniment oriunde pe planetă; Rocky George, inginerul de sunet perfect; şi toţi oamenii întotdeauna zâmbitori şi harnici din depozitele din California şi până la rafturile de carte perfect aprovizionate de la evenimentele noastre *I Can Do It!* – Sunteţi absolut cei mai buni! Nu puteam să-mi doresc un grup mai minunat de oameni cu care să lucrez sau o echipă mai dedicată care să-mi sprijine activitatea. Entuziasmul şi profesionalismul vostru sunt de neegalat, iar eu sunt mândru să fac parte din toate lucrurile bune pe care familia Hay House le aduce în lumea noastră.

Ned Leavitt, agentul meu literar – multe mulţumiri pentru înţelepciunea şi integritatea pe care o aduci în fiecare etapă importantă prin care o trecem împreună. Prin îndrumările tale, cărţile noastre şi-au făcut loc în lumea editorială mereu schimbătoare şi am ajuns la mai mulţi oameni de pe Pământ, în mai multe ţări decât oricând, cu mesajul nostru de speranţă şi noi posibilităţi. Deşi apreciez profund sfaturile tale impecabile, îţi sunt în special recunoscător pentru prietenia noastră şi încrederea ta în mine.

Stephanie Gunning, extraordinarul meu editor de peste zece ani şi acum, prietena mea. Ai respectul meu cel mai profund pentru cunoştinţele tale asupra lumii, pentru devotamentul tău pentru proiectele noastre şi pentru abilităţile editoriale pe care Ie manifeşti în fiecare dintre proiectele noastre. Iţi sunt etern recunoscător pentru tot ceea ce faci pentru a mă ajuta să împărtăşesc complexităţile ştiinţei şi adevărurile vieţii într-un mod plăcut şi expresiv. Îţi mulţumesc pentru felul în care îmi pui întotdeauna întrebările potrivite, într-un mod potrivit, pentru a mă conduce către cele mai clare opţiuni.

Sunt mândru să fac parte din echipa şi familia care s-au creat de-a lungul anilor pentru a mă sprijini în activitatea mea, care o include pe Lauri Willmot, asistenta mea preferată (şi singura) din 1996. Ai avut şi continui să ai admiraţia mea. Un profund respect şi apreciez nenumăratele moduri în care mi-ai fost întotdeauna alături, în special în momentele dificile. Îţi mulţumesc pentru că mă reprezinţi într-un mod care onorează binecuvântările pe care le-am primit.

Pentru prietenii mei dragi care au trecut dincolo de văl, în lumea următoare: Robin Miner (fondatorul Source Books) şi Debbie Ford (tovarăşa mea de călătorie). Amândoi au părăsit această lume în timp ce cream această carte şi puterea, curajul, alegerile şi trecerea voastră fac parte din scrierile mele. Îmi este dor de voi şi vă mulţumesc pentru toate modurile în care v-aţi împărtăşit dragostea cu mine şi cu lumea.

Pentru Rita Curtis, consilier de afaceri şi acum prietena mea: apreciez profund viziunea ta, claritatea ta şi capacitatea de a ne duce de aici acolo, în flecare lună. Şi mai presus de toate, îţi apreciez încrederea, deschiderea faţă de idei noi şi mai ales, prietenia ta.

Pentru mama, Sylvia, şi fratele meu, Eric: Vă mulţumesc pentru dragostea voastră statornică şi pentru că aţi crezut şi credeţi în mine. Deşi familia noastră este mică, împreună am constatat că familia noastră extinsă a iubirii este mai mare decât ne-am imaginat vreodată. Vă mulţumesc pentru tot ce aduceţi în viaţa mea, în fiecare zi.

Pentru singura persoană care mă vede şi în cele mai bine momente, dar şi în cele mai dificile, soţia mea, Martha: Faptul că ştiu că dragostea ta, prietenia ta solidă şi înţelepciunea ta rafinată şi blândă mă însoţesc în fiecare zi. Este constanta pe care mă bazez ca să merg mai departe. Împreună cu „ursul“ Woody şi Nemo, fiinţele cu blană cu care ne împărţim vieţile, voi sunteţi familia care face ca întoarcerea acasă din fiecare călătorie să fie preţioasă. Îţi mulţumesc pentru tot ceea ce îmi dăruieşti, tot ce împărtăşeşti şi tot ce aduci în viaţa mea.

Le mulţumesc în special tuturor celor care mi-au sprijinit activitatea, cărţile, înregistrările şi discursurile de-a lungul anilor. Sunt onorat de încrederea voastră, vă respect pentru viziunea voastră despre o lume mai bună şi apreciez profund pasiunea voastră de a manifesta realitatea acestei lumi. Prin prezenţa voastră, am învăţat să devin un ascultător mai bun şi să aud cuvintele care-mi permit să transmit mai departe mesajul nostru de speranţă şi oportunitate. Vă rămân veşnic recunoscător tuturor.

DESPRE AUTOR

Gregg Braden, unul dintre cei mai bine vânduţi autori în clasamentul făcut de *New York Times*, este recunoscut la nivel internaţional ca un pionier în crearea unei punţi între ştiinţă, spiritualitate şi lumea reală. După o carieră de succes ca geolog informatician la Phillips Petroleum, în timpul crizei energetice din anii 1970, a lucrat ca proiectant şef de sisteme informatice la Martin Marietta Defense Systems, în ultimii ani ai Războiului Rece. În 1991, a devenit primul director tehnic la Cisco Systems.

Din 1986, Gregg cercetează sate montane, mănăstiri îndepărtate şi texte uitate pentru a descoperi secretele lor eterne. Descoperirile sale sunt acum cunoscute în 33 de ţări şi publicate în 38 de limbi prin intermediul unor cărţi de inspiraţie, cum ar fi *Codul lui Dumnezeu, Timpul fractal şi Adevăr profund*. Bestseller-ul său publicat în 2007, *Matricea divină*, a fost recent selectat ca sursă pentru filmul de televiziune *Entanglement,* iar acum este folosit ca manual pentru cursuri la nivel universitar, care explorează noile descoperiri ale ştiinţei şi relaţia noastră cu lumea.

Gregg a primit numeroase premii în semn de recunoaştere a perspectivelor şi inovaţiilor lui. Activitatea sa a fost prezentată pe toate continentele lumii, prin

prezentări şi cursuri cu companii din ghidul Fortune 500, cu armata SUA şi firme internaţionale şi este prezentat în emisiuni speciale de pe History Channel, Discovery Channel, National Geographic Channel, NBC şi ABC. Pentru informaţii suplimentare, vă rugăm contactaţi biroul lui Gregg la: Wisdon Traditions P.O. Box 14668, North Palm Beach, FL 33408 (561) 799-9337.

Site: www.greggbraden.com
E-mail: info@greggbraden.com

CUPRINS

PREFAȚĂ LA NOUA EDIȚIE.....7

INTRODUCERE 11

1. INIMA NEEXPLORATĂ. NOILE DESCOPERIRI RELEVĂ MISTERE ŞI MAI PROFUNDE 22

2. REZILIENȚA DIN INIMĂ: PUTEREA DE A IZBÂNDI ÎN PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM 86

3. VIAȚA ÎN REZILIENȚĂ: CINCI CHEI PENTRU O COMUNITATE SĂNĂTOASĂ.....121

4. ACUM E DIFERIT: PERIOADA DE EXTREME ÎN CARE TRĂIM 170

5. VESTEA BUNĂ: AVEM DEJA SOLUȚIILE..... 217

6. DE LA PUNCTE CRITICE, LA PUNCTE DE COTITURĂ PUTEREA DE A ALEGE.....264

7. VIAȚA TRANSFORMATĂ: SOLUȚII REALE ÎN LUMEA REALĂ.....307

RESURSE.....363

MULȚUMIRI 366

DESPRE AUTOR 370